

**SHIATSU**  
**Quelle der Gesundheit und Entwicklung**  
**für Geber und Nehmer**

**Arbeit zur Lehrerausbildung 2011**

**von**

**Eleonore Kaufmann-Strutz**  
**Energiearbeit ~ SHIATSU ~ Bewegung**  
**[www.tu-dir-gutes.com](http://www.tu-dir-gutes.com)**

# SHIATSU

## Quelle der Gesundheit für Geber und Nehmer

### Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	Seite 1
2. Die Quelle des Lebens – Alles Chi	Seite 4
3. Gesundheitsbewusstsein der Europäer	Seite 8
4. Shiatsu als Quelle der Gesundheit für Geber und Nehmer	Seite 9
5. Geber sein im Shiatsu	Seite 9
1. Der Sinn des Hara	Seite 9
2. Bewegung – your body works	Seite 10
3. Verständnis für das Leben	Seite 10
4. Achtsamkeit – Sensibilisierung	Seite 11
5. Leben im Jetzt	Seite 11
6. Persönliche Entwicklungsmöglichkeiten	Seite 12
Der Klient als Spiegel	Seite 14
Demut des ständigen Lernens	Seite 14
7. Gesund werden durch Geben von Shiatsu	Seite 15
8. Gesundheitsbewusstsein	Seite 16
9. Gutes Tun	Seite 17
10. Erfahrbares Wissen	Seite 17
11. Erfahrungsberichte	Seite 18
6. Nehmer sein im Shiatsu	Seite 19
1. Chancen der Selbstheilung	Seite 19
2. Zeit und Raum für den Klienten	Seite 21
3. Selbstverantwortung für den Nehmer	Seite 21
4. Körperwahrnehmung	Seite 22
5. Bewusstseinsweiterung	Seite 23
6. Spüren von Chi	Seite 24
7. Entspannung- und Alphazustand	Seite 25
8. Vertrauen entwickeln	Seite 26
9. Beweglichkeit – Flexibilität für Körper und Geist	Seite 28
10. Körperarbeit im Jetzt – Tu Dir Gutes	Seite 29
11. Entwicklungsmöglichkeiten für Klienten	Seite 31
12. Erfahrungsberichte	Seite 33
7. Besonderheiten der verschiedenen Generationen	Seite 34
Zusammenfassendes Schlusswort	Seite 40
Quellennachweis	Seite 42

## Einleitung Mein Weg

Schon seit 20 Jahren beschäftige ich mich mit dem menschlichen Körper, seinen festen und grobstofflichen Strukturen, seinen energetischen und feinstofflichen Abläufen. Auch Geist und Emotionen gehören an dieser Stelle dazu, selbst wenn es uns unmöglich scheint sie greifbar zu machen, sind sie eng, mittels eines starken Bandes, mit unserem physischen Körper verbunden.

Meine Suche nach einer Sinnhaftigkeit unseres ganzen Daseins und die Zusammenhänge der Komponenten, die uns als menschliches Wesen ausmachen, begann höchstwahrscheinlich bereits bei meiner Geburt oder schon Pränatal, sozusagen „in die Wiege gelegt“. Soweit mein Geist sich der Vergangenheit erinnert, hinterfrage und erforsche ich das menschliche Sein, das die Funktionen des Körpers der Psyche des Geistes der Emotionen mit einschließt. Dies wurde ganz unbewusst mein zentraler Lebensinhalt. Das Unvermögen unseres begrenzten Verstandes all die Zusammenhänge zu durchblicken, brachte allerdings auch vielerlei Leidvolles in meinen Alltag. ( Unzufriedenheit, Grübeleien, schwere Emotionen, starke Anhaftungen...)

Die Frage nach dem „Warum“ war in meinem Leben allgegenwärtig, und hat so manche grenzwertige Erlebnisse mit sich gebracht. Jede Erkenntnis, und war sie auch noch so klein und gering, hatte die Eigenheit mir vor zu gaukeln am Ziel des Glücks angelangt zu sein. Doch nach wenigen Tagen des erfüllten Lebens - die Erkenntnis, dass das Allumfassende, das Ultimative immer noch so weit weg und völlig unerreichbar war.

Meine Forschungen über das Leben zogen weite Kreise. Ich begann bei der einfachsten Körperarbeit, der Massage in ihren vielfältigen Formen. Der nächste Schritt galt sehr feinstofflichen Erfahrungen. Ich bekam meine erste „Reiki-einweihung“, damals das Highlight meines Lebens, heute sorgt das Wort Einweihung bei mir eher für einen gelungenen Lacherfolg. Einen Kanal öffnen den man erst wieder durchputzen müsse, weil wir Menschen heut zutage unfähig sind himmlische Signale der Heilung zu empfangen, hört sich heute nach so vielen Jahren der Erkundung des Lebens reichlich unglaubwürdig an. Nun gut, ich möchte Wertfreiheit bewahren, es ist nur schön, dass auf unserer Erde für jedermann etwas dabei ist in dem er sich voll entfalten kann, für mich war es ein Schrittlchen auf meinem Weg wo hin auch immer, ich wäre heute nicht da wo ich jetzt bin, hätte ich nicht .....naja und so weiter.

Es folgte eine wunderbare Zeit der Erkundung und ernsthaften Auseinandersetzung mit den Blütenessenzen von Dr. Bach und den in Kalifornien Gefundenen. Obwohl auch die Blütenberatung heute nicht meine hauptsächliche Arbeit darstellt, muss ich gestehen diese Blüten wirken oft bei Menschen wie ein Katalysator, plötzlich kann eine große Veränderung sich im Leben endlich manifestieren, mit begleitender Körper- und Mentalarbeit. Blüten sprechen nach wie vor eine Schwingungsebene bei vielen Menschen an, die durch einen Reinigungsprozess oder durch die bloße Aufmerksamkeit und Hinwendung zu Problematiken in Lösung gehen können. Ein großes Dankeschön an die Finder verschiedenster Blüten, das ist ein großer Schritt für die Menschheit und kleiner Schritt für mich in meinem Lebensweg.

Nur leider hat man als Sucherin immer das Gefühl, wenn man mal etwas gefunden hat, nie damit zufrieden zu sein, denn es scheint als sei das Suchen der Weg und nicht das Finden.

Also treibt mich meine Neugier voran und endlich taucht eine Shiatsu Ausbildung am Horizont der Begeisterung auf.

Hier gibt es endlich die Möglichkeit tief in die Materie des menschlichen Seins einzudringen, verwirrend und beängstigend tief, aber dennoch ganzheitlich und sehr umfangreich. Eine zeitlang scheint sich große Erfüllung in meinem Leben breitzumachen, bis alle neuen Errungenschaften vom Verstand eingeordnet wurden und sich Leere, Sinnlosigkeit und Trauer darüber breit machte, wieder nicht die große Zufriedenheit, die innere Ruhe, und so weiter, erlangt zu haben.

So geht es noch einige Male dahin, das kindliche Spiel der Suche nach dem Sinn. In die Sammlung meiner Ausbildungen gesellen sich noch Grundlagen des Heilens nach H. Krohne, Diplombertnerin für Schüsslersalze, Wirbelsäulen Trainerin, Nordic Walking Trainerin....

Ja die Suche war lang, intensiv und teuer, ich habe viel Wissen über verschiedenste Winkel des menschlichen Daseins angehäuft, teils hat es Spaß gemacht, teils hat es Sorgen und Neurosen gebracht.

Jedoch nach 42 Jahren Lebenserfahrung muss auch ich dem Satz zustimmen: Das Leben ist der größte Lehrmeister. Kein Wissen auf der Welt kann das Erfahren des Lebens mindern, geschweige denn ersetzen.

All mein angehäuftes Wissen hat sich durch bestimmte Lebensumstände auf den Nullpunkt reduziert. Kein Suchen mehr kein blindes Rennen mehr, kein Stress mehr, kein „Warum“ mehr. Ich bin im Nichts und im Alles angelangt. Die Lebensphilosophie, die sich aus der Summe der Lebenserfahrung bildet nennt sich „Tu Dir Gutes“.

„Tu Dir Gutes“ meint tatsächlich sich selbst Gutes zu Tun, in Gedanken in Gefühlen, im Handeln, in allen Bereichen und Belangen, die uns Menschen zur Verfügung stehen.

Man könnte jetzt tatsächlich meinen das sei sehr egoistisch, „nur“ sich selbst Gutes zu tun. Und in der Tat das ist es auch; aber denken wir einmal genau nach. Ist es nicht unser ständiges bestreben für uns selbst etwas zu tun, das am Ende hinter allem steht was unser Leben bewegt? Wenn wir essen und trinken, dann wollen wir etwas für uns tun, wenn wir Freunde haben, wollen wir das, wenn wir Kinder haben, wollen wir das, wenn wir diesen bestimmten Job machen, wollen wir das. Wir kaufen ein Auto, Kleidung und Möbel, weil wir das so wollen, also sind wir im Grunde egoistische Wesen, was keine negative Anschauung sein soll, sondern eine Tatsache die für alle lebenden Wesen absolut positiv genutzt werden kann.

Denn nur wenn ich, im positiven Sinne, habe was ich brauche und es mir mit meinen Lebensumständen gut geht, kann ich auch Schönes und Gutes für andere Menschen bewirken. So einfach wäre diese Geisteshaltung erklärt. „Tu Dir Gutes“ betrifft all unsere Lebensbereiche. Es umfasst alle körperlichen Belange und Bedürfnisse, wie unserer Ernährung, unsere Fitness und unser Körpergefühl. Das kann ich persönlich für meine Klienten mit Wirbelsäulentraining, Nordic Walking, Do-in, Shiatsu und meinem Wissen aus der Nahrungsenergetik und Energiearbeit gut abdecken.

„Tu Dir Gutes“ im mentalen und geistigen Bereich, kann teilweise aus meinem Wissen über die Funktionsweise des Tao und damit des Chi abgedeckt werden, aus dem das Zusammenspiel von Yin und Yang folgt und somit unser gesamtes Dasein erklärbar wird. Und natürlich werden diese Bereiche über Shiatsu, als zentrale Behandlungsmethode, intensiv berührt. Nebenbei sei noch die Meditation erwähnt, die es ebenso versteht auf geistigen Ebenen zu wirken.

Nun bleibt noch der emotionale und seelische Bereich zu erwähnen und abzudecken. Der Umgang mit Emotionen gestaltet sich in unserer Gesellschaft mitunter schwierig und ungewohnt. Aber alleine das Bewusste wahrnehmen einer Emotion kann schon sehr wirksam sein, und bietet uns die Möglichkeit eventuell aus einem eingefahrenem Reaktionsmuster auszusteigen. Dieser Bewusstwerdungs- und Veränderungsprozess lässt sich hervorragend mit Shiatsu unterstützen.

Durch die tiefe Entspannung und intensive Berührung, durch die große Achtsamkeit im Shiatsu, habe ich eine wunderbare Möglichkeit den Menschen am Punkt seiner Seele zu berühren. Das ist geradezu das Einzigartige am Shiatsu. Es ist mir möglich durch mein Sein im Hier und Jetzt und durch die Kraft des Hara, mit den Seelenqualitäten des Klienten Kontakt aufzunehmen. Und an diesem Nullpunkt im zeitlosen Raum wird die Begegnung auf der Seelenebene möglich.

Erstaunlich ist, dass alles was dem Menschen gut tut auch mit Shiatsu in Zusammenhang gebracht werden kann, und jeder Teil des menschlichen Wesens in eine Resonanz zu den Möglichkeiten der Shiatsuarbeit tritt.

Aus all den oben genannten Ausführungen und Erfahrungen meinerseits resultiert, dass Shiatsu für alle Bereiche am Menschen, deshalb eben für alle Menschen, einen Gewinn darstellt. Noch dazu in jedem Lebensalter anwendbar ist.

Folglich gilt: Shiatsu ist Gesundheit für alle – denn was uns gesund erhält tut gut, und was uns gut tut erhält uns gesund.

Soweit zu meiner jetzigen Lebensphilosophie, zu meiner inneren Haltung während des Entstehens dieser Arbeit.

Trotz allem bin ich endlos dankbar, dass das Leben mir einen Weg beschert hat, auf dem ich all das Wissen das ich erlangt habe, all das Wissen, das bereits zu Weisheit werden durfte, an andere Menschen weitergeben darf.

Ich möchte mich sehr herzlich bei all meinen Lehrern bedanken, die ich hier nicht alle namentlich anführe. Aber ganz besondere Dankbarkeit gilt meinem Lehrer, Kollegen und Freund Jörg Bar-Vollrath, für seine Geduld, Unterstützung und ehrlichen Worte.

Nun werde ich fortfahren mein Wissen zu Weisheit aufsteigen zu lassen, denn es gibt nichts zu tun außer es zu tun.

Eleonore Kaufmann-Strutz

November 2010

Shiatsupraktikerin, Energiearbeit, Beraterin für Blütenessenzen und Schüsslersalze,  
Wirbelsäulen- und Nordic Walking Trainerin

## Die Quelle des Lebens – Alles Chi

Die Quelle des Lebens wird in allen Kulturkreisen anders benannt, jedoch bleibt ihre Bedeutung am Ende immer die Selbe.

Im christlichen Kulturgut finden wir die Überzeugung, dass Gott die Quelle aller Dinge ist, die existieren. Er war und ist es, der allem Leben seinen Atem „einhaucht“. Daraus folgt, dass wir Lebewesen alle einen Teil dieser göttlichen Quelle in uns tragen und, dass alles was uns umgibt aus dieser göttlichen Quelle entspringt.

Die aus dem asiatischen Kulturkreis stammende Theorie benennt diese allumfassende Kraft Chi, Ki oder Qi. Hier ist nur die Schreibweise unterschiedlich. Das Sympathische an dieser Theorie ist, dass das Chi mit keiner Person in Verbindung gebracht wird, so wie sich das in der christlichen Kultur eingebürgert hat, wo „Gott“ oft als Mensch, meistens als alter, weiser Mann mit Rauschebart dargestellt wird.

Diese Vorstellung lässt ein Bild entstehen, das uns Menschen, zwar Gott ähnlich, aber dennoch getrennt von unserem Schöpfer, erscheinen lässt.

Wo hingegen die asiatische Philosophie davon spricht, das alles eine Einheit darstellt, eine tiefe Verbundenheit und Chi überall gleichwertig am fließen ist. Bewegt man sich gemäß dieses Weges der Einheit und Natur wird das als Daoismus bezeichnet. Das Wort „Dao“ bezieht sich auf den Lebensweg, auf dem eine Person zur „Erleuchtung“ geht. Erleuchtung möchte ich an dieser Stelle nicht näher erläutern, da diese Arbeit sich auf den Umgang und die praktische Anwendung von Chi beziehen soll.

Chi wird übersetzt als Lebenskraft und Energie. Die Daoisten nennen die Lebenskraft oder den Lebensatem Chi. Einfach ausgedrückt ist Chi die Lebenskraft, die uns alle am Leben erhält und die uns miteinander und mit allen anderen Lebewesen verbindet. Chi ist die Lebenskraft im Universum, die alle Dinge zu einer Ganzheit verbindet. Das Chi zirkuliert in allen Lebewesen, aber auch in der Sonne, den Planeten und im ganzen Sonnensystem. All unsere Pflanzen, die Tiere, das Wasser, die Erde selbst unsere Luft zum Atmen sind von Chi durchströmt wie wir Menschen selbst.

In vielen Kulturen war die Stärkung der menschlichen Lebenskraft die zentrale Form der medizinischen und heilerischen Praktiken. Im alten China haben die Daoisten tiefgehend erforscht, wie das Chi den Menschen hilft, gut in dieser Welt zu leben. Sie schufen medizinische Systeme, medizinische Übungen, verschiedenste Therapiemöglichkeiten und detaillierte Wege der Meditation. Schon vor tausenden von Jahren hat man in Asien erkannt wie enorm wichtig die tägliche Lebenspflege ist im Gegensatz zum Westen, wo dieses großartige Wissen über die Erhaltung der Gesundheit hinter Kloster- und Kirchenmauern geheim gehalten wurden. Nur einige wenige Überlieferungen sind uns erhalten geblieben, wie zum Beispiel diese von der heiligen Hildegard von Bingen. Aber leider sind der Großteil der Körperübungen und Energiepraktiken im Allgemeinen verloren gegangen.

Es scheint fast so, als ob wir Menschen des Westens unser Körpergefühl und Wissen darüber, erst wieder langsam erarbeiten müssen.

Wir im Westen sind es nicht gewohnt uns „gesunderhaltend“ zu bewegen.

Entweder wir arbeiten körperlich sehr hart, wie in der Landwirtschaft oder am Bau, wo kein Wert auf achtsamen Umgang mit dem Körper gelegt wird und ebenso kein

gesundheitsfördernder Ausgleich zur schweren körperlichen Betätigung geschaffen wird. Oder wir sitzen und stehen den ganzen Tag und haben demnach eine statische Körperhaltung, die ebenso kontraproduktiv ist, wenn man bedenkt, dass unser Körper ein Bewegungsapparat ist und kein Sitz- oder Stehapparat.

Haben wir aber in unserem klugen Kopf erkannt, dass irgendeine Form von Bewegung für uns wichtig wäre, richten wir uns möglicherweise nach Sport- und Bewegungstrends und oftmals nicht nach dem Bedürfnis unseres Körpers.

Dass es modern geworden ist zu laufen oder zu joggen ist vielerorts unübersehbar an den gepeinigten, verzerrten Gesichtern der gesunden Sporttreibenden. Wobei sich hier einerseits die Frage stellt, ist es gesund mit gequältem Gesichtsausdruck zu trainieren, und andererseits ist es ratsam zu laufen, wenn man eventuell übergewichtig oder sowieso schon den ganzen Tag Schwerstarbeit am Bau geleistet hat. Die Dritte Überlegung wäre dann: treibt man bestimmte Sportarten nur weil sie modern sind, wie man ein „stylishes“ Kleidungsstück trägt, das den Vorteil hat meistens keine gesundheitsschädigende Wirkung auszuüben, oder ist meine gewählte Sportart typgerecht ausgewählt, passt sie zu meinem Bewegungsbedürfnis und unterstützt sie meine Gesundheit wirklich ?

Weil wir alle so modern sind gehen Schwerstarbeiter joggen und laufen Marathons und Leute die den ganzen Tag vor dem Computer sitzen, oder Herrschaften mit ausgeprägtem Bewegungsmangel besuchen beruhigende Yogakurse und meditieren. Zweifelsohne ist gegen Yoga und Meditation gar nichts einzuwenden, aber als einziger Ausgleich ist es manchmal tatsächlich zu wenig und nicht geeignet.

Also ist es an uns Westlern nicht nur unser Körpergefühl wiederzuentdecken, sondern überhaupt sollten wir uns darin üben wieder ein Gefühl für uns selbst zu entwickeln, dass sich nicht nach kurzlebigen Modetrends richtet. Aber was ist dieses uns selbst? Das führt uns wieder zum Wort Einheit zurück; wir „selbst“ bedeutet die Körper-Seele-Geist Einheit. Also diese Einheit, die natürlich überall vorherrscht, um uns herum und in unserem Inneren. Das natürliche Leben im Einklang mit der Natur des Chi.

Die Arbeit mit dem Chi ist im Shiatsu vorrangig, und kann auch leicht logisch nachvollzogen werden, nach den oben gehörten Ausführungen.

Shiatsu ist also kein Hokus Pokus, sondern die Arbeit mit der allgegenwärtigen Lebensenergie. Wenn wir es so ausdrücken wollen: die Arbeit mit dem göttlichen Prinzip.

Shiatsu bewegt das Chi im Körper und ebenso auch alles drum herum. Dadurch ist es für alle Menschen geeignet, denn das Grundprinzip Chi, die Lebensenergie ist in uns allen vorhanden. Das Chi verläuft teilweise sogar in geordneten Bahnen gerade so als ob es uns die Körperarbeit etwas leichter machen wollte. Dann scheint es doch wieder so als sei es flächenartig angeordnet, horizontal und ebenso vertikal, in der Tiefe und gleichzeitig an der Oberfläche. Alles in unserem Körper scheint nur durch ein einziges Wort definiert zu sein: CHI. Unser Verstand gebraucht verschiedene Worte um Einzelheiten zu benennen: Blut, Lymphe, Sehnen, einzelne Organe etc. unser Verstand trennt das Einzelne vom Ganzen, und manchmal lassen wir uns von dieser Getrenntheit mitreißen.

Aber mit Shiatsu haben wir die großartige Möglichkeit dieses Ganze, die Verbundenheit der Dinge und Einfachheit der fließenden Lebensenergie wieder bewusst zu machen. Täglich darf ich staunen was das Chi für mich bereithält, bei jeder Person, die ich berühre lerne ich neue

Wege des Chi kennen, wenn ich mit meinem Inneren aufmerksam zuhören kann, meine Ängste sich durch Vertrauen ersetzen lassen und die Neugier und die Magie des Augenblicks es mir ermöglichen in das Wunder des Lebens einzublicken.

Oft bringen wir das Chi nur mit unserem physischen Körper in Verbindung, unser Körper hat jedoch nicht nur ein Energiefeld. Nach tausenden Jahren der Forschung fanden die Daoisten heraus, dass wir acht verschiedene Energiekörper besitzen, die mit den Energien des Universums verbunden sind. Man kann sie mit den ringförmigen Wellen vergleichen, die sich konzentrisch ausbreiten, wenn man einen Stein ins Wasser wirft. Das Chi durchströmt jeden der acht Energiekörper, die in Ihrem Inneren mit zunehmend höherer Frequenz schwingen. Diese Energiekörper verbinden sich mit den entsprechenden Energiekörpern aller anderen Organismen und überall im Universum.

Die acht Energiekörper

1. Das Fleisch des physischen Körpers
2. Der Chi-Körper, der den physischen Körper antreibt.
3. Der Emotionalkörper, der die Gefühle hervorbringt, die positiven und die negativen
4. Der psychische Körper, der das Denken funktionieren lässt, entweder mit Klarheit oder mit Verwirrung
5. Der Medialkörper, der uns ermöglicht, unsere verborgenen inneren Fähigkeiten zu finden, und der dazu beiträgt, dass unsere Intuition und übersinnlichen Wahrnehmungen konkret werden.
6. Der Kausalkörper, der den Fluss des Karmas verursacht.
7. Der Individualkörper, der die tatsächliche Geburt des vollen spirituellen Wesens ermöglicht, das wir gewöhnlich unsere Essenz nennen.
8. Die Verwirklichung des DAO oder des gesamten Universums, die nur von wenigen Menschen jemals erreicht wird.

Diese Energiefelder umfassen alles, was ein Mensch jemals erfahren kann, zu welcher Zeit, an welchem Ort und unter welchen Umständen auch immer. Sie sind im Grunde Landkarten, die es uns ermöglichen, uns systematisch der Schichten des Bewusstseins klar zu werden. Schließlich wird dann auch wichtig wie sich unsere eigenen Energiefelder mit denen anderer Menschen und dem Universum verbinden.

Es lässt sich unschwer erkennen, dass das Chi nicht wahllos in der Gegend herumschwirrt sondern, aus welchem Grund auch immer, sich in offenbar geordneten Bahnen bewegt. Aus dieser Tatsache folgere ich, dass hinter all unseren Taten, Erlebnissen und Lebensinhalten eine weise Struktur steckt, die mit unserem Verstand nicht zu erfassen oder zu erklären ist, sondern einfach nur durch enormes Vertrauen in den Plan des Lebens und des Universums entspannt zur Entfaltung kommt.

Aus all den vorangegangenen Überlegungen komme ich zu folgendem Schluss: Es gibt nichts was es nicht gibt – das Chi geht seine ganz eigenen Wege. Es gibt eine universelle Ordnung,



der wir voll und ganz vertrauen können – uns zurücklehnen können, das Lenkrad beiseite legen. Wir alle bewegen uns im großen Meer des Chi – unsere Persönlichkeit gleicht einer Welle, die sich in bestimmter Form ausbildet, um sich dann wieder ins unendliche Meer einzufügen.

Also – Alles Chi

## Gesundheitsbewusstsein der Europäer

Leider bin ich Kulturgeschichtlich etwas wenig bewandert, aber wenn ich mir die Lebensweise der Menschen im europäischen Raum betrachte, könnte man zu dem Schluss kommen, das wir sehr bestrebt sind nicht nur unsere Umwelt zu zerstören sondern uns Menschen langsam und schleichend auch gleich mit. Oder sind die Amerikaner auch da ein großes Vorbild für uns?

Die Amerikaner haben einen entscheidenden Vorteil, sie sind, von ihrer Mentalität her gesehen, ein extrovertiertes Volk, im Gegensatz zu uns Europäern.

Der Vorteil der Extrovertierung liegt darin, neue Dinge schneller aufzugreifen, auszuprobieren und auch umzusetzen. Das fällt uns Europäern etwas schwerer. Der Vorteil ist, das alles was umgesetzt wird dann auch gut durchdacht und hundert mal von allen Seiten beleuchtet wurde, aber dadurch haben es Neuerungen und gute Ideen viel schwerer in die Herzen der Menschen vorzudringen.

Unsere vorigen Generationen waren damit beschäftigt entweder die grundlegenden Dinge zu beschaffen um zu überleben, oder materielle Werte aufzubauen und anzuhäufen, um einen angenehmeren Lebensstatus zu erreichen. Das heißt: die Menschen waren damit beschäftigt ihre gesamte Energie nach Außen zu lenken, um zu überleben und mit dem Umfeld zu recht zu kommen.

Erst jetzt haben wir Menschen in Europa das wunderbare Privileg uns mit unserer persönlichen Gesundheit und den Inneren Vorgängen zu befassen.

Aber diese Möglichkeit scheint sehr schleppend voran zu gehen, weil unser Geist sich nur zu gerne von äußerlichen, glänzenden Gütern verblenden lässt. Tolle Häuser, tolle Autos, super Klamotten lenken uns ab auf dem Weg zu unserer Innenschau, der Wohlstand tut vielerorts nur der Briefftasche gut und nicht der Gesundheit.

Die Bekanntmachung alternativer Heilmethoden, der Begriff der Selbstheilungskräfte, tägliche Lebenspflege, gesunde Ernährung gestaltet sich demnach schwierig. Einerseits liegt es daran, dass die innere Bereitschaft des Menschen nicht vorliegt, andererseits daran, dass diese Begriffe zwar jeder kennt, aber keiner umsetzt. In unserm Kulturkreis muss das Bewusstsein der „täglichen Lebenspflege zur Selbstheilung“ erst neu erfunden werden. Deshalb ist aus meiner Sicht unerlässlich viel Öffentlichkeitsarbeit zu leisten um das „Know How“ der täglichen Lebenspflege für jedermann zugänglich zu machen. Leider werden viele alternative und natürliche Behandlungsmethoden sehr teuer angeboten wodurch der Eindruck entsteht, dass es ein Privileg der Reichen wäre wirklich gesund zu sein und zu seinen Inneren Werten zu finden.

Gerade Alternativ- und Volksmedizin sollte zu erschwinglichen Preisen angeboten werden, damit wahre Gesundheit für alle Menschen möglich wird.

Die Asiaten liegen mit ihrem Gesundheitsbewusstsein klar vorne. Schon aus ihrer Tradition heraus wird auf Körperübungen, Ernährung, und die erhaltenden Kräfte der Mitte besonderen wert gelegt. Denn schon vor Tausenden von Jahren haben asiatische Meister erkannt, dass sich unsere größte Kraft im Bauch (Hara) befindet und nicht in unserem Kopf. Das mag der springende Punkt der Vereinigung der östlichen Philosophien mit den westlichen sein. Und gerade das, diese Vereinigung, ist in der Arbeitsform „Shiatsu“ gelungen. Shiatsu vereint Ost mit West, schafft Bewusstsein, ein neues Körpergefühl, bringt die Freiheit Neues entstehen zu lassen indem es Altes löst, gibt der Selbstheilung einen entscheidenden Impuls und macht Veränderung auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene möglich.

Shiatsu ist Massage, ist Körperarbeit, ist Unterstützung für den täglichen Lebensweg und bringt unsere individuellen Strukturen jetzt und lebendig zum Vorschein.

Ich als Shiatsupraktizierende möchte mithelfen das Bewusstsein der Menschen im Westen mehr in Richtung: „Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheit“ auszurichten. Das kollektive Bewusstsein muss sich mehr in Richtung Eigenverantwortung entwickeln, denn: Jeder ist seiner Gesundheit Schmied!

Die persönliche Gesundheit muss mehr in die Köpfe der Menschen vordringen, nur wenn es jedem einzelnen gut geht, kann auch Gutes in das Umfeld hinaus getragen werden. Nur wenn ich meine innere Natur wahrnehmen kann und sie schützen möchte, bekomme ich auch ein Gefühl für die äußere Natur, und gleichzeitig die Idee diese zu erhalten.

Meine Shiatsuarbeit sehe ich auch als Beitrag zur Erhaltung der inneren und äußeren Werte der Menschen und der Welt, das hört sich vielleicht etwas großartig an, doch: Steter Tropfen höhlt den Stein!

## Shiatsu als Quelle der Gesundheit für Geber und Nehmer

Nicht nur unsere Klienten haben die Chance nach einer Shiatsubehandlung mit zufrieden lächelndem Gesicht und erweitertem Horizont nach Hause zu gehen, auch wir Shiatsupraktiker. Unsere Art der Körperarbeit ist ein Austausch. Das bedeutet, dass für beide Seiten, dem Geber und dem Nehmer, ein Gewinn zu verzeichnen ist.

Wenn man beginnt Shiatsu zu erlernen und mühsam damit beschäftigt ist die Techniken richtig auszuführen und dabei auch noch im Hara bleiben soll, ist von Geben und Nehmen noch nicht die Rede. Das ist einfach nur eine Übung. Beherrscht man die Techniken so einigermaßen, kommt der nächste Schritt: Ich muss meinem Klienten etwas Gutes tun, mit dem hinterhältigen Aspekt etwas zu „wollen“. Mit hinterhältig ist nicht gemeint, dass wir Böses im Sinn haben, sondern dass das Wollen bei uns im Hinterstübchen sitzt. Das ist in unserer Kultur ziemlich „normal“ bei allem was wir tun auch etwas erreichen zu wollen. Der Ausdruck unserer Leistungsgesellschaft in die wir mit Kinderschuhen schon hineinwachsen.

Die Aufgabe eines Shiatsupraktikers ist es mit diesem, von der Gesellschaft geprägtem, Leistungsdruck umgehen zu lernen. Energien zum Fluss zu bewegen funktioniert leider nicht mit dem Druck des Wollens, das ist ein enormer Lernprozess diesen Druck sanft abzulegen. Natürlich kommen all unsere Klienten mit kleinen „Wehwehchen“ und wir wollen ihnen helfen.

klings es dann für unseren Verstand nicht absurd alle Vorstellungen loszulassen und lediglich nur zu vertrauen?

Eine Blume blüht nicht auf, auch wenn wir ihr zwanzig Mal sagen sie soll es tun; eine Pflanze wächst auch dann nicht schneller wenn wir täglich daran ziehen.

So verhält es sich auch mit Disharmonien im Körper und es kommt nicht auf das Wollen oder großes Wissen an, sondern lediglich auf den Grad meines Daseins, im Hier sein, im Hara sein.

## Geber sein im Shiatsu

### Der Sinn des Hara

In den östlichen Kulturkreisen gibt es keine Diskussion darüber wo der Mittelpunkt unseres Körpers und ganzen Daseins ist. Es ist der Bauch, das Hara.

Möchte ich eine natürliche Aufrichtung und Haltung erreichen liegt mein Schwerpunkt im Hara, möchte ich mich mühelos, leicht und beschwingt bewegen, ist meine Mittelpunkt das Hara. Möchte ich nach acht Shiatsubehandlungen noch aufrecht stehen können sollte ich aus dem Hara heraus arbeiten. Möchte ich mich entspannen und Ruhe und Regeneration einleiten, kommt meine natürliche Atmung aus den Tiefen des Bauchraums aus dem Hara.

Also hat das Hara mit Aktivität und Ruhe gleichermaßen etwas zu tun, und prinzipiell ist unsere Energie stark, wenn wir es immer wieder schaffen im Hier und Jetzt zu leben, bei uns zu bleiben, in unserer Mitte – auch das sind andere Ausdrücke für Hara.

Im Hara sein bedeutet gelassene Heiterkeit, Flexibilität, die Aufhebung der Vergangenheit und der Zukunft zu leben. Freiheit, Loslassen und einen besonders guten Chifluss.

Harmonische Lebensführung ist vorprogrammiert.

Also es zahlt sich immer aus sich mit dem Hara etwas intensiver zu beschäftigen und es auch zu kultivieren. Ich weiß es ist in unserer westlichen Kultur nicht „normal“ sich seiner Mitte bewusst zu sein, selbst dann nicht, wenn Glück, Vertrauen, Gelassenheit und Spontaneität die Lorbeeren sind, die es zu ernten gibt.

Alle wollen zwar mehr Glück und Zufriedenheit aber unser Verstand meint, dass die Stärkung des Hara zu einfach wäre und sucht eben nach viel komplizierteren Methoden. Dabei entstehen viele Dinge, die unserem täglichen Wohlbefinden nicht zuträglich sind, die wir selbst tun oder in unserer unmittelbaren Umgebung wahrnehmen können.

Es scheint für uns normal zu sein morgens bis abends hektisch durch die Gegend zu rennen, sich für andere aufzureiben, sich von Konsumzwängen leiten zu lassen, Luxusgütern hinterher zu jagen und irgendwann einen Herzinfarkt zu bekommen. Genauso normal ist es, ständig Probleme zu haben, sich immerzu mit anderen zu vergleichen, auf seinen Schwächen herumzureiten, oder sich immer wieder in den Vordergrund drängen zu müssen, um es den anderen zu beweisen, und sich folglich nur selten wohl in seiner Haut zu fühlen.

Angesichts dessen, was es mir bringt, zu viel mit dem Verstand lösen zu wollen, bleibe ich persönlich lieber beim Stärken meiner Mitte, dem Hara und der Übung mich dem Hier und Jetzt vertrauensvoll hinzugeben.

## Bewegung – your body works

Einer meiner sehr geschätzten Lehrer hat einmal einen einprägenden Satz über Körperarbeit gesagt: Bodywork means, that your body works!

Das ist der springende Punkt: Ich als Shiatsu-Praktiker bewege nicht nur den Körper des Klienten, sondern in erster Linie meinen Eigenen.

Die Technik, die ich ausübe ist nur so gut wie meine Bewegung die ich dabei mache. Gerade im Shiatsu, bei dieser Vielzahl von Möglichkeiten, Griffen und Techniken ist die Bewegung des Praktikers von enormer Wichtigkeit.

Ich selbst muss in einer entspannten, harabezogenen Stellung sein um das gewünschte Ziel positiv zu beeinflussen. Nur wenn ich selbst im Fluss bin, kann ich die Energie des Klienten

in Fluss bringen. Nur wenn ich selbst entspannt bin kann auch für den Klienten Entspannung überhaupt erst möglich werden.

Abgesehen davon ist diese Bewegung des Shiatsugebens eine sehr einfache, harmonische, spielerische Bewegung, die jede Menge Spaß machen kann, und unseren Körper als Geber enorm stärkt. Das ist unser tägliches Fitnessprogramm mit höchst positiver Wirkung. Es hält unseren Körper beweglich, schmiert unsere Gelenke, lässt unsere Bewegungen rund ablaufen und bezieht auch die Atmung mit ein. Diese Bewegungen bringen uns zurück zu uns selbst, mit voller Achtsamkeit in unsere Mitte.

## Verständnis für das Leben

Shiatsu geben heißt das Leben spüren und immer mehr zu begreifen.

Hintergründe der asiatischen Philosophie, wie das Yin und Yang, die Fünf Wandlungsphasen, das Dao und das Chi, führen uns Praktiker immer tiefer hinein in die Mysterien des Lebens.

Das ist durchaus eine sehr herausfordernde und konfrontierende Seite des Shiatsu. Aber dennoch ist dieser Prozess unerlässlich und auch unaufhaltsam. Je länger wir mit Menschen zu tun haben, je mehr wir uns mit ihren Unpässlichkeiten auseinandersetzen, desto mehr tauchen wir ein das Leben zu erforschen und dessen Wege zu durchschauen. Unser Verständnis für die Lebenssituationen unserer Klienten wächst, je mehr wir akzeptieren und je weniger wir werten. Wir kommen zu der Erkenntnis, dass alles Existierende seine Berechtigung hat, und es nichts gibt was es nicht gibt.

So lernen wir mit jedem Menschen den wir berühren wieder eine neue Welt kennen, als Bestätigung der bunten, heiteren Vielfalt unseres Daseins.

Wir lernen mehr verschiedene Chi-Qualitäten zu unterscheiden und kennen, und nehmen gleichzeitig den Weg wahr, den sich das Chi für sich herausnimmt. Haben wir eben noch etwas Wissen in eine Schublade gesteckt, begegnet uns im nächsten Augenblick die große Weisheit des wunderlichen Chi auf völlig neuen Bahnen.

Das ist das wahre Leben fern des Verstandes, nur mit unserer inneren Natur wahrnehmbar und akzeptierbar.

Haben wir das Wesen unserer inneren Natur erst einmal gefühlt und verstanden, fällt es uns leichter, ja und ist sogar selbstverständlich auch die mit uns verbundene äußere Natur zu erhalten. Das betrifft klare Themen wie Umweltschutz, den Schutz von Tieren vor Gewalt, den Erhalt unserer natürlichen Lebensmittel und ebenso den sozialen Bereich und die Menschenrechte.

Innere und äußere Natur beschreiben unser Leben vollständig und ebenso das was wirklich wichtig ist.

Diese Erkenntnis verändert unsere Auffassung von Respekt und Wertschätzung uns selbst und unserer Klienten gegenüber völlig. Mit dem Bewusstsein der inneren und äußeren Natur wird Shiatsu geben zu einem täglichen Fest.

## **Achtsamkeit – Sensibilisierung**

Um im Shiatsu Erkenntnisse zu erzielen ist Achtsamkeit das höchste Gebot.

Achtsamkeit ist die höchste Form der Aufmerksamkeit. Achtsamkeit ist somit eine Aufmerksamkeit, die weiß, dass sie jetzt gerade aufmerksam ist.

Wenn wir mit dieser Aufmerksamkeit an unsere Arbeit herangehen haben wir gute Chancen sehr viel bei unserem Empfänger wahrzunehmen. Nicht nur Dinge physischer Natur wie Körperstrukturen, Verspannungen etc. sondern auch Gefühle oftmals auch psychische Verwicklungen werden spürbar.

Der Vorteil, den wir mit der Achtsamkeit entwickeln, ist sehr bewusst zu sein, aber auch nicht nur zu reagieren sondern auch die Möglichkeit zu haben agieren zu können.

Durch Übung der Achtsamkeit während einer Shiatsubehandlung haben wir die Möglichkeit Sensibilisierung zu erlernen. Das „sensibel“ sein wird in unserer Gesellschaft meist als Nachteil eingestuft. Denn der Spruch: Nur die Harten kommen durch, scheint immer noch in den Köpfen der Menschen herumzuspukeln. Dabei haben wir täglich unsere Kämpfe mit der eigenen Härte: Arbeiten bis zum Umfallen im Job und in der Familie, ständige Überforderungen die auch schon bei Kindern und Jugendlichen bemerkbar sind. Härte gegen sich selbst und gegen andere Menschen führt zu unzähligen Burn-outs, Depressionen, seelischen und körperlichen Verletzungen.

Als guter Shiatsupraktiker ist es unerlässlich Sensibilität zu entwickeln. Schließlich baut unsere Arbeit darauf auf zu spüren und wahrzunehmen was mit unserem Gegenüber los ist, und dann entscheiden zu können wie ich meine Klienten bestmöglich unterstützen und begleiten kann.

Sensibilität führt unter anderem zu echtem Mitgefühl, und Mitgefühl ist eine Art des Schutzes für uns selbst. Ich spüre was mit der anderen Person los ist, verstehe sie, fühle mit, aber ich muss mich nicht weiters darauf einlassen und kann eine natürliche Distanz wahren.

Mitgefühl ist der schönste zwischenmenschliche Ausdruck des Respekts, einen Menschen voll und ganz, und wertfrei anzunehmen.

## **Leben im Jetzt**

Diese intensive Auseinandersetzung mit uns selbst und mit unseren Klienten bringt uns unweigerlich ins Hier und Jetzt zurück. Natürlich fließen hier die Erkenntnisse des Hara und die der Achtsamkeit mit ein. Aber es sei noch einmal erwähnt, weil sich in der heutigen Zeit viele verschiedene Autoren mit dem Leben im Jetzt beschäftigen und ebenso der Buddhismus

sich eines ausbreitenden Bekanntheitsgrades erfreut. Die buddhistische Lehre, Zen Buddhismus und Daoismus lehren im großen Maße die positive Wirkung des Leben im Jetzt. Viele Autoren wie Dale Carnegie, Eckhart Tolle, John C. Parkin und andere erheben das Jetzt zu einem Schlüssel von Bewusstheit, Weisheit, innerer Kraft und Ruhe.

Und aus meinen eigenen Erfahrungen heraus kann ich nur sagen:  
 Sie alle haben absolut recht. Das Sein im Jetzt ermöglicht uns jeden Zugang, den wir bereit sind zu zulassen. Der Zugang zu unseren Emotionen, unseren Gedanken- und Handlungsmustern wird ebenso ermöglicht, wie ein klares Wahrnehmen unserer Umgebung und unseres Klienten.  
 Nur im Jetzt können wir wirklich handeln und wie es so schön heißt: die Menschen dort abholen wo sie gerade stehen.

Im Jetzt sein ermöglicht uns bewusstes und direktes Handeln, bringt Spontaneität, und wir können individuell, an jede Situation angepasst, agieren. Diese enorme Flexibilität ist das Markenzeichen von Shiatsu. Keine vorgefertigten Behandlungsmuster und Abläufe, sondern der Situation und dem Zustand des Klienten angepasste Technik und Arbeit. Besonders aber wird die Shiatsuarbeit dem sich stetig verändernden Energiemuster angepasst, denn wenn ich am Arm arbeite ist im Grunde nicht vorhersehbar welche Reaktion das auf den linken Fuß hat. Es kann eine Reaktion angenommen werden, aber, und hier zitiere ich einen langjährigen Freund meinerseits: Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt! Und genau das macht Shiatsu aus, diese Flexibilität der Anpassung an jegliche Energiemusterreaktion des Klienten.

An diesem Punkt kommen wir wieder zurück zum Praktiker, der hier bereits viel Erfahrung und Entwicklung seiner selbst durchlebt hat und dadurch die Weichheit, Wendigkeit und Sensibilität besitzt dem Chi des Klienten zu folgen und die bestmögliche Arbeitsvariante zur Befreiung und Lösung der jetzt möglichen Energieflüsse und Muster zu nutzen.

Was sich hier so kompliziert in Worte fassen lässt, ist ein ganz natürlicher Entwicklungsprozess, wenn man sich als Praktiker intensiv auf Yin und Yang, Meridianenergien, Lebensenergie und das Erspüren der selbigen einlässt.

## **Persönliche Entwicklungsmöglichkeiten**

Jeder der Shiatsu erlernt und einigermaßen bewusst durch seine Ausbildungszeit geht wird mir zustimmen, dass vieles in ihm und um ihn herum sich ändert. Alleine das Kennenlernen und Erforschen von Yin und Yang und der Theorie der 5 Wandlungsphasen veranlasst uns das ganze Leben von einer anderen Seite zu betrachten und stößt zu allererst unsere bisherigen Glaubensmuster völlig um.

Die Erkenntnis, dass alles in uns, um uns herum, im Universum einem ständigen Wandel unterworfen ist, stellt die erste Herausforderung in unserer Entwicklung dar. Wir im Westen sind es nämlich gewohnt, und das haben wir auch schon mit in unsere Wiege gelegt bekommen, alles was wir haben, denken und fühlen enorm festzuhalten, und es als absoluten und endgültigen Zustand zu betrachten. Und plötzlich wird unser festhaltendes Ego mit ungewisser, unvorhersehbarer, stetig veränderlicher Realität konfrontiert.

Sich auf Wandlung einzulassen, kann alte Wunden und Muster zum Aufbrechen bringen wie ich es schon oft während der Begleitung meiner Schüler in der Shiatsuausbildung erlebt habe.

Altes loszulassen kann manchmal ganz schön wehtun und einen geraume Zeit brauchen um wirklich gewandelt zu werden, aber nichts desto trotz ist dann der Einstieg in eine neue Lebensphase umso schöner, kraftvoller und klarer.

Durch die große Auswahl der Themen einer Shiatsu Ausbildung wird es schließlich möglich seinen Horizont sehr zu erweitern. Wissen über Chi, Kommunikation, Nahrungsenergetik, Do-in und Körperübungen, Ethik, Anatomie und Meditation sind nur einige Bereiche, die hier die persönliche Entwicklung über erfahrbares Wissen möglich machen.

Shiatsu berührt! Und ebenso berührt die Ausbildung zum/zur Shiatsu praktiker(in).

Nicht nur unsere Hände und Klienten werden berührt, unser ganzes Leben wird berührt. Unserer Partnerschaften und Beziehungen, unsere Lebenseinstellung und Philosophie, unser Gesundheitsbewusstsein und, um auch etwas sehr stark sichtbares zu nennen, unser physischer Körper verändert sich zusehends.

Soweit ich aus meiner eigenen Erfahrung berichten kann und aus den Erfahrungen der Schüler ist die Veränderung des Körpers während der drei Jahre der Ausbildung stark, positiv spürbar. Die Palette reicht von beweglicher, wendiger, flexibler und weicher bis zum Verschwinden von Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulterverspannungen und Knieschmerzen, das gesamte Muskelkostüm verändert sich, durch die regelmäßige Bewegung beim Geben von Shiatsu, und letzt endlich durch die Ausbildung eines stärkeren Hara's.

Regelmäßige Körperübungen, die sich durchaus positiv auf unsere tägliche Lebenspflege schlagen, stärken den physischen Körper zusätzlich wobei auch ein besonderes Augenmerk auf die Stärkung und Unterstützung des Hara durch Muskelkraft, Visualisierungen und Atemübungen gelegt wird.

Welche Chancen der persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten durch Ausbildung von Haraqualitäten entstehen ist auch weiter oben im Text unter „Der Sinn des Hara“ schon teilweise erläutert.

Ein starkes Hara bringt uns ins Hier und Jetzt, ist der Mittelpunkt unserer täglichen Kraftquelle, lässt unsere Bewegungen leicht und mühelos erscheinen, bringt Entspannung und freudige Gelassenheit in unsere Arbeit und unser Leben. Allein diese wenigen angeführten Punkte machen es absolut wert sein Hara zu stärken und zu pflegen. Natürlich ist es möglich zehn Bücher über die Sinnhaftigkeit des Hara zu schreiben, aber um der lieben Einfachheit genüge zu tun reichen fünf, sechs Punkte völlig aus um ja zum Hara zu sagen.

Sich für eine Shiatsu Ausbildung zu entscheiden bringt auch die Entscheidung darüber mit sich, der Veränderlichkeit des Universums hinzugeben. Das alles mag den einen oder anderen erschrecken, der noch wenig mit Shiatsugeben zu tun hatte, jedoch ist das Eintauchen in dieses tief greifende Mysterium des Lebens für jedermann empfehlenswert.

Es stellt eine Reise zu sich selbst dar und ein Einlassen auf die Natur des Lebens.

Die vorangegangenen Zeilen beziehen sich sehr stark auf die Entwicklung während der Shiatsu Ausbildung, jedoch der Weg der wahren Entwicklung beginnt erst nach den drei Lehrjahren. Das Abenteuer, selbstverantwortlich zu sein für unser Tun, steht jetzt im Vordergrund. Das behütete und durch Lehrer beobachtete Shiatsu findet hier sein Ende, und die individuelle Entdeckungsreise beginnt.

Das ist auch der Grund warum es so viele verschiedene Ausprägungen von Shiatsu gibt, weil Persönlichkeit hier sehr stark gefragt ist. Es gibt praktisch keine zwei Shiatsupraktiker, die gleich behandeln.

Jeder Praktiker bringt seine eigenen Stärken und Schwächen in sein Behandlungskonzept mit ein. Seine Fortbildungen und ganz persönlichen Erfahrungen und Sichtweisen lassen Shiatsu zu einer sehr individuellen Symphonie werden.

Das ist auch die Bedeutung des Shiatsu-Do, das den Weg bezeichnet, den Praktiker durch Üben und Arbeiten an sich selbst beschreiten. Hier ist der ganz persönliche Entwicklungsweg gemeint, den wir während des Praktizierens von Shiatsu erleben, begleitet von Körperübungen, Meditation und Auseinandersetzung mit Klienten und Hara. Einmal die Luft von Shiatsu geschnuppert, lässt es einen nie wieder los und hat nachhaltige Wirkung auf unser Dasein.

### **Der Klient als Spiegel**

Eine mögliche Sichtweise und Lernaufgabe beinhaltet die Arbeit mit dem Spiegelgesetz. Das sehr einfach ausgedrückt besagt: Alles was Innen ist spiegelt sich im Außen wieder. Das können wir auch auf unsere Klienten anwenden. Ich denke es ist jedem Praktiker schon einmal aufgefallen, dass wie aus heiterem Himmel Klienten zu uns kommen, die plötzlich ein ähnliches oder gleiches Problem mit sich tragen, wie wir es gerade selber haben. Gibt es Probleme mit meiner eigenen Wirbelsäule oder andere körperliche Symptome hat unser nächster Klient, mit dem wir arbeiten, ähnliches, haben wir Ungereimtheiten emotionaler Natur präsentiert uns unser Klient dieses Bild. Nun in erster Linie ist diese Begebenheit für mich äußerst amüsant, andererseits haben wir durchaus die Möglichkeit uns darauf einzulassen.

Das Einlassen birgt die Chance auf annehmen, akzeptieren des jetzigen Zustands und der Lösung, welche beide Seiten betreffen kann.

Ich kann Dinge von außen nur wahrnehmen, die in meinem Inneren auf Resonanz stoßen, demzufolge gibt es Klienten, die mit Situationen kommen, die ich bereits kenne und auch nachvollziehen kann; das erlebe ich bewusst. Aber es kann auch sein, dass die Resonanz aus meinem Unterbewusstsein kommt, und ich mit Anliegen konfrontiert werde, für die ich erst ein Bewusstsein schaffen muss.

Dennoch, lediglich die Übung mich mit Belangen von Klienten auseinander zu setzen, kann eine kreative Lösung meiner eigenen Verwicklungen möglich machen. Das Wort „kreativ“ heißt: neue Verbindungen zu schaffen, die vorher noch nicht eingegangen wurden. So habe ich für mich die Möglichkeit zu neuen Sichtweisen zu gelangen, und gleichzeitig schaffe ich für den Klienten das Potenzial zur Entwicklung.

### **Demut des ständigen Lernens**

Einmal von Körperarbeit infiziert, lässt uns dieses Thema nicht mehr los.

Körperarbeit beziehe ich hier nicht nur auf unseren physischen Körper, sondern ebenso auf unsere weiteren sieben, die in die Erforschung miteinbezogen werden. Miteinbezogen deshalb, weil es sich im Grunde nicht vermeiden lässt. Alles ist so eng miteinander verwoben, dass die Beschäftigung mit dem grobstofflichen Körper alleine in der Regel gar nicht möglich ist.



Sobald wir berühren lernen wir. Das ist wie das Amen im Gebet. Die Frage besteht nur darin, wollen wir es erkennen, annehmen und uns darauf einlassen.

Wir lernen mit jeder Berührung neu, kein Klient ist wie der andere, kein Tag gleicht dem anderen, habe ich einmal einen Erfahrungswert erkennen können, kann er im nächsten Augenblick schon wieder ganz anders sein.

Deshalb bin ich der Ansicht, und das ist auch meine Einstellung mit der ich in eine Behandlung gehe, ich bin und ich werde immer Schülerin bleiben. Schülerin meiner Klienten und Schülerin des Lebens. Ich kann nur jedem empfehlen diese Haltung zu probieren, denn sie entsteht aus Dankbarkeit und Demut und alles andere wäre Arroganz. Und mit Arroganz zu sagen: Ich weiß wie die Dinge laufen, beschneidet unseren Kanal wahres Wissen möglich und erfahrbar zu machen.

## Gesund werden durch Geben von Shiatsu

Einer der großen Shiatsu-Meister hat einmal gesagt: „Shiatsu ist für den Behandler und es ist nicht meine Sache ob der Klient gesund wird oder nicht.“ Dieser Einstellung zufolge hat er auch eine eigene Richtung im Shiatsu kreiert. Sie nennt sich Ohashiatsu, in Anlehnung seines Namens, Ohashi.

Es sind sehr interessante Gedanken hinter seiner Philosophie, aus diesem Grund möchte ich hier etwas auf diese Sichtweise eingehen.

Ganz besonders hat sich die Einstellung in Energie- und Körperarbeitskreisen eingeschlichen, dass wir Therapeuten nur für andere da sind und es alleine wichtig sei, dass es dem Klienten gut gehe und die Genesung des selbigen im Vordergrund stehe. Das allerdings führt dazu, dass sich Therapeuten oft aufopfern, ihre gesamte Energie plündern, was häufig zu Burn-out und Depressionen führt. Das „Helfersyndrom“ ist ein sehr weit verbreitetes in diesen Kreisen.

Deshalb ist es richtig heilsam sich einmal ein bisschen mit Ohashis Standpunkt zu beschäftigen.

Ohashi empfiehlt allen die krank sind Shiatsu zu geben, denn Ohashiatsu ist für Behandler, die gesund sein wollen!

Gerade wenn man krank und müde ist, sollte man eine Behandlung geben, danach fühlt man sich wunderbar. Wer sich nach einer Shiatsu-Behandlung müde fühlt, hat etwas falsch gemacht. Das gleiche gilt, wenn wir uns nach zehn Behandlungen pro Tag nicht gut fühlen.

Ohashi empfiehlt eine freudige mit Leichtigkeit ausgeführte Behandlungsmethode, er sagt: Eine Ohashiatsu-Sitzung hat die Schönheit und den Fluss eines gut choreographierten Tanzes.

Wenn wir von dieser Seite aus betrachten Shiatsu geben, steht die Freude und die Gesundheit der Geber im Vordergrund. Und das genau ist es, was auch unsere Klienten spüren können. Wenn es uns Freude macht in Bewegung zu sein, einen mühelosen entspannten Tanz auf die Matte zu legen, überträgt sich die Stimmung automatisch auch auf unsere Klienten. Und was würde mehr Chi in Bewegung setzen als Freude und Entspannung?

Öfter kommt es vor, dass wir uns durch unsere eigenen Probleme und die Mitgebrachten unserer Klienten in eine gewisse Schwere begeben. In solchen Situationen ist es durchaus hilfreich sich der Leichtigkeit bewusst zu werden, und sich auch ganz egoistisch nur sich selbst Gutes zu tun, mit einem freien, freudigen Shiatsutänzchen.

Manchmal werden wir dann sogar feststellen, dass gerade diese Freiheit, die wir uns hier egoistisch herausgenommen haben, den richtigen Punkt in der Behandlung getroffen hat. Wie durch ein Wunder lösen sich Stagnationen von Geber und Nehmer nur weil es uns möglich wird Loslassen zu praktizieren.

Nur durch Entspannung können wir einen freien Chifluss erreichen und freudige Leichtigkeit zaubert ein Lächeln auf das Gesicht unserer Klienten. Gerade diese kindliche Einfachheit kann manchmal Lebensknoten lösen.

Es zahlt sich immer wieder aus einen Blick in eines der Bücher von Ohashi zu riskieren.

Das geben von Shiatsu kann uns weit weg bringen von unseren eigenen Problemen und Sorgen, und ist damit wieder heilsam für den Geber.

Wir lassen uns auf andere Menschen ein, beschäftigen uns mit anderen Belangen, das schafft die Möglichkeit einen Abstand von unseren eigenen

Problemen zu bekommen. Es ermöglicht uns loszulassen, wieder in den Fluss zu kommen, und oft kommt es auch vor, dass Klienten uns mit ihrer Sichtweise der Dinge einen Schritt in Richtung Lösung gehen lassen.

Nicht nur die Selbstheilungskräfte unserer Klienten werden aktiviert sondern auch die des Gebers. Was für ein Segen, dass es Shiatsu gibt.

## Gesundheitsbewusstsein

Aus vielen vorangegangenen Beschreibungen ist zweifellos herauszuhören, dass Shiatsu in jeder Hinsicht die Gesundheit des Gebers unterstützt.

Sei es das Wissen über universelle Zusammenhänge und Erläuterungen des Lebens, oder die Entwicklung des Hara, das Sitzen in der Meditation, Do-in und Körperübungen, alles unterstützt uns Praktiker auf unserem eigenen Weg gesund zu bleiben.

Daraus leite ich ab, dass Shiatsu zu erlernen und zu praktizieren ein umgreifendes Gesundheitsbewusstsein schafft.

Wir geben unseren Klienten Tipps wie sie ihre Gesundheit besser unterstützen können und haben auch das Wissen darüber wie das am Besten möglich ist. Gleichzeitig können wir mit diesem Wissen unsere eigene Gesundheit ebenfalls sehr gut unterstützen. Was uns zum nächsten Punkt bringt, nämlich unserer Vorbildwirkung.

Es macht für mich persönlich keinen Sinn: Wein zu trinken und Wasser zu predigen, wie es so schön heißt. Denn wenn ich nicht bereit bin meine tägliche Lebenspflege ernst zu nehmen und zu praktizieren, wird sich auch mein Klient schwer tun meine Tipps und Anregungen anzunehmen und um zu setzen.

Außerdem ist es immer die größte Wahrheit aus eigener Erfahrung zu sprechen, denn echte Weisheit entsteht nur aus erfahrenerm Wissen.

Erstens ist es für uns Praktiker persönlich ein Gewinn Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln und zweitens ist der einzige Weg den Menschen Veränderung leicht zu machen, sie ihnen vorzuleben.

Das heißt jetzt nicht, dass das was für mich gut ist, auch für eine andere Person gut sein muss, nein. Aber je mehr ich selbst erfahren und ausprobiert habe, desto eher kann ich abschätzen, wie ich den Gesundheitszustand meines Klienten damit unterstützen kann. Dann fällt es auch

den Klienten leichter etwas Veränderung anzunehmen. Oft ist nur ein Impuls nötig damit Menschen von selbst herausfinden was ihnen gut tut.

## Gutes Tun

Gutes Tun zu wollen kann durchaus eine Motivation sein Shiatsu zu erlernen. Selbstlosigkeit ist einer der ehrenwerten Charakterzüge. Auch der Dalai Lama sagt: Andere glücklich zu machen bedeutet für ihn das höchste Glück.

Es ist, ohne Zweifel, ein sehr großes Glück, aber wir sollten dabei nicht vergessen, dass wir nur auf Dauer Gutes tun können, wenn es uns selber gut geht. Deshalb möchte ich an dieser Stelle eine Zeile von Jesus zitieren: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Wobei „wie dich selbst“ der springende Punkt ist. Wenn ich mich aufopfere, meine Kraft für andere hergebe, ist die Frage wie lange ich noch fähig sein werde Gutes zu tun.

Also das Wichtige beim Gutes tun ist, das es auch mir dabei gut gehen soll. Denn es gilt auch hier der selbe Grundsatz wie für Entspannung und Gesundheitsbewusstsein, ich kann nur dann anhaltend und voller Freude Gutes tun, Entspannung bringen, Gesundheit vermitteln ..., wenn es mir selber gut geht, ich entspannt bin und so weiter.

Nichts desto Trotz bereitet es wahrhaft Freude anderen Menschen Gutes zu tun. Ihnen bei ihrem Genuss zuzusehen, sie auf ihrem Weg zu begleiten, bei Veränderungen dabei zu sein. Gutes zu tun bleibt ein wahrhaft hohes Gut.

## Erfahrbares Wissen

Auf unserem Weg als Shiatsupraktizierende begegnen uns eine Reihe von interessanten Fortbildungsmöglichkeiten. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich nur sagen, alles was ich je zusätzlich erlernt habe, hat auch mein Shiatsu verändert und entwickelt.

Auf die eigene Lebenspflege zu achten, wird uns so zu sagen in die „Shiatuschuhe“ gelegt. Mit unserem Wissen, dass wir während der Ausbildung vermittelt bekommen haben wir schon ein sehr umfangreiches Werkzeug in der Hand. Mit dem Wissen, dass alles ständig im Wandel ist, haben wir aber auch das Bewusstsein, dass ständige Veränderung unaufhaltsam ist. Und so spült uns unsere Lebenswelle einmal in diese Richtung und mal in die andere Richtung. Aber alles was wir über uns selbst und über das Leben erfahren, entwickelt unser Shiatsu und lässt es zu einer ganzheitlichen Methode werden. Ganzheitlich im Sinne von ganz und alles. Das können schulmedizinische Erkenntnisse sein, psychologische oder körperorientierte Themen oder auch geistige Heilweisen und anderes.

Gerade unser persönliches Interesse und unsere Vorlieben machen die vielen bunten Shiatsupraktiker aus, die es heute gibt. Wir leben in einer Zeit des schnellen Wandels, und warum sollten wir das nicht auch für unsere Körperarbeit nutzen?

Die friedliche, bunte Vielfalt der Therapeuten wünsche ich mir für meine Umgebung. Neid sollte gerade bei uns Menschenarbeitern durch ein „Miteinander“ ersetzt werden. Wir sitzen alle im selben Boot, wollen alle Freude und Glück erfahren, und die bestmöglichen Entwicklungsschritte für unsere Klienten erarbeiten. Warum uns nicht gemeinsam auf den Weg machen?

## **Erfahrungsberichte**

### **Erfahrungsbericht einer Frau nach dreijähriger Shiatsu Ausbildung:**

Im Rahmen der Shiatsu Ausbildung habe ich gelernt die Zeichen, die mir mein Körper gibt, besser zu verstehen. Ich fühle mich innerlich ausgeglichener und stärker als je zuvor. Wenn ich jetzt daran denke, wie oft mich früher banale Dinge des Alltags belastet haben, kann ich mir das heute gar nicht mehr vorstellen. Es fällt jetzt viel leichter in allen Bereichen des Lebens ruhiger und gelassener zu agieren.

Was für mich der wichtigste Punkt ist: ich kann alle Menschen so annehmen wie sie sind und habe es ziemlich gut verinnerlicht nicht mehr zu bewerten und in Kategorien einzuteilen.

### **Erfahrungsbericht einer Frau nach dreijähriger Shiatsu Ausbildung:**

In den drei Jahren der Ausbildung habe ich sehr viel für mein Leben dazugelernt. Viele neue Erfahrungen gemacht, die denke ich, ohne die Ausbildung nicht erfahren hätte. Es hat mich einen großen Schritt weitergebracht, meine Wahrnehmung für mich selbst und für meine Mitmenschen hat sich verändert. Es ist wichtiger für mich geworden auf die Signale meines Körpers zu hören und etwas zu tun, sich selbst zu verändern und dass es viel bewirken kann. Ich habe einen anderen Zugang im Kontakt mit den Menschen erfahren und dass man keine Ängste zu haben braucht. Aufmerksam zu sein und jede Sekunde auf dieser Erde erleben zu dürfen wurde viel intensiver und lebe ich auch jetzt mit einem anderen neuen Blickfeld. Meine Sinne sind ausgeprägter und das Zuhören was ein anderer Mensch zu sagen hat, ist anders, ich kann warten und nachdenken. Dies gelingt nicht immer, aber es ist doch da und kann mich darauf besinnen. Für mich ist es besonders wichtig andere Mitmenschen so anzunehmen wie sie sind, mit all ihrem Sein und das ist einfacher geworden.

### **Erfahrungsbericht einer Frau nach langjähriger Shiatsu Arbeit:**

Es ist schon wieder einige Jahre her, seit ich bei der Shiatsu Prüfung geschrieben habe, dass ich mich, seit ich mich mit Shiatsu beschäftige, nie mehr ganz gesund gefühlt habe. Wohl auch, weil ich durch die Ausbildung viel sensibler geworden bin und ich die Bedürfnisse meines Körpers besser wahrnehmen kann. Das hat sich inzwischen noch verstärkt und ich kann bei Unausgeglichheiten auch den dazugehörigen Meridian spüren. Dennoch gelingt es nur sehr, sehr selten nur durch Wahrnehmen den Energiefluss in diesen Bereichen wieder auszugleichen. Auch beim Behandeln gibt es wenige lichte Momente in denen ich ganz im Fluss bin, wahrnehme, weiß und danach (be) handle. Aber ich kann das noch immer nicht bewusst herbeiführen. (Was ist eigentlich mit meinem Holzelement los, oder sollte ich besser mein Metallelement stärken?!). Na, wie man sieht bin ich noch immer mehr beim Denken und Wollen, als beim Wahrnehmen und tun... Vor allem aber ist Shiatsu für mich so etwas wie eine Lebensphilosophie geworden. Etwas, das nicht hinter der Tür des Behandlungsraumes aufhört, sondern sich wie ein roter Faden durch alle Lebenssituationen zieht. Meine Gelassenheit (was übrigens immer einzelnen Elementen zugeordnet wird, wobei ich jedoch meine, dass Gelassenheit nur eintreten kann, wenn alle Elemente miteinander in Harmonie sind) ist mit Sicherheit gewachsen und es gelingt mir auch immer besser den Energiefluss in Beziehungen und Kommunikation wahrzunehmen und dadurch auch in emotional verhänglichen Situationen mehr bei mir zu bleiben.

Die Tages und auch Jahreszeiten erlebe ich jetzt viel bewusster. Wobei es für mich immer noch erstaunlich ist, den Übergang von Yin und Yang, sowie die Wandlungsphasen in immer wieder neuer Form zu entdecken. Und Shiatsu ist für mich auch das Gefährt, das mich (wenn auch noch viel zu selten! s.o.) zu dem dahinterliegenden Prinzip des Hier und Jetzt, das uns alle großen Weisheitslehrer nahe legen bringt. Wodurch sich, zumindest für den momentanen

Zeitpunkt, auch ein ganz klares Ziel das ich bei den Behandlungen und in meinem Leben erreichen möchte herauskristallisiert.

## Nehmer sein im Shiatsu

### Chance durch Selbstheilung

Das Wort Selbstheilungskräfte ist heute in aller Munde. Bei allen möglichen alternativen Behandlungsmethoden die am Markt sind ist dieses geflügelte Wort ein Aufhänger. Kaum jemand kann damit etwas anfangen in unserem Kulturkreis. Wenn man krank ist geht man zum Arzt. Soweit eine weit verbreitete Meinung. Aber heilt uns denn alleine unser Gang zum Arzt? Oder heilt uns die Pille, die wir bekommen?

In Wahrheit ist es so, dass wir Menschen den Glauben an unsere eigenen Fähigkeiten verloren haben, bei jeder Kleinigkeit benötigen wir Unterstützung von Außen. Entweder chemischer Natur in Form von Medikamenten, oder wir glauben, dass uns eine andere Person sagen kann was für uns das Beste ist, was uns gegen unsere Krankheit oder Unwohlsein hilft.

Wir haben zu früh lernen müssen, dass es nicht gut ist selbstverantwortlich zu sein, sondern besser ist Angst zu haben und einem Arzt zu vertrauen.

Das heißt nicht, dass alle Ärzte in einen Topf zu werfen sind und uns mit gutem Gewissen seltsame Medikamente geben. Viele Ärzte sind Gott sei Dank schon erwacht und haben erkannt, dass unsere Schulmedizin in den meisten Fällen nicht „heilt“.

Die Selbstheilungskraft unseres Körpers besteht darin, dass er im richtigen Zeitpunkt weiß was er zu tun hat. Diese großartige Intelligenz in uns weiß wie sie eine Wunde reinigen und heilen kann, wie Krankheitserreger zur Strecke zu bringen sind und vieles mehr. Ein Beispiel hierzu: ich schneide mich beim Gemüse schneiden in den Finger, es blutet ist aber nur ein kleiner Schnitt. Ich spüre es, reinige die Wunde, obwohl sie sich durch das Bluten schon selbst gereinigt hat, und gebe ein Pflaster darauf, weil Gemüse mit Blut rein ethisch gesehen nicht in meinen Kochtopf passt.

Am nächsten Tag stört mich die Wunde zwar, weil es immer einen Brenner macht, wenn man sich an dem verletzten Finger stößt, aber ich vertraue ganz unbewusst darauf, dass die Wunde bald geheilt sein wird. Und das ist auch der Fall. Ich brauche bewusst gar nichts dazu beizutragen, mein Körper weiß wie er sich selbst heilt, das ist genau dieser Vorgang, der aus unserer Körperintelligenz und Weisheit kommt.

Würde ich jetzt übertrieben an schulmedizinische Maßnahmen denken, müsste ich desinfizieren, ein Wasserdichtes Pflaster anbringen, nachsehen wann meine letzte Tetanusimpfung war, täglich mit einer antibiotischen Salbe die Wunde behandeln und den Verband ständig wechseln. Das alles würde notwendig sein, würde ich meinen Selbstheilungskräften nicht vertrauen.

Die Moral der Geschichte bezieht sich auf ein wichtiges Wort: Vertrauen.

Unser Körper ist so eine super Einrichtung, die die Information der ständigen Erneuerung und Regeneration in sich trägt, und wie ein selbst erhaltendes System wirkt. Und im Grunde

brauchen wir nur unseren Lebenswandel möglichst einfach und natürlich zu führen, ab und zu brauchen wir einen Impuls von Außen, und dieses Selbsterhaltungssystem funktioniert hervorragend.

Es gibt noch eine interessante Variante wie wir die Existenz der Selbstheilungskräfte feststellen können, und das machen wir uns im Shiatsu zu Nutze.

Stellen sie sich vor sie schlendern gemütlich mit einem Freund oder einer Freundin durch den Wald. Sie unterhalten sich sehr gut und intensiv, sodass sie nicht merken, dass sie sich auf einen massiven Baum zu bewegen.

Plötzlich „peng“ sie rammen diesen Baum mit ihrer linken Schulter.

Was passiert? Durch diesen Stoß ist ihre ganze Aufmerksamkeit plötzlich nur noch auf ihre Schulter gerichtet und alles andere bleibt dann völlig unbeachtet. Sie spüren ganz bewusst und intensiv nur ihre linke Schulter und möglicherweise auch den Schmerz, der durch den Stoß ausgelöst wurde.

Gott sei Dank müssen wir im Shiatsu keine Gewalt anwenden, damit die Aufmerksamkeit des Klienten ganz bei der Berührung ist, und damit in seinem Körper. Aber Selbstheilungskraft wird angeregt durch bewusst machen von schmerzenden, blockierten Stellen. Unsere Aufmerksamkeit ist plötzlich ganz klar am Punkt und so kann unser Selbstheilungssystem starten. Es sagt sich: Ah! Da ist etwas nicht in Ordnung hier muss ich ausgleichend eingreifen. Dieser Selbstheilungsmechanismus kann jetzt durch sehr intensive Berührung oder sogar über Schmerzempfinden ausgelöst werden, aber auch durch sehr sanfte Techniken.

Der springende Punkt ist, dass der Körper einen Impuls bekommt und damit die Möglichkeit hat sein System auszugleichen.

Unter Selbstheilungskräfte aktivieren versteht man also, den Körper in die Lage zu bringen sein eigenes Gleichgewicht wieder zu finden.

Das alles kann schon mit unterbewussten Kräften gut funktionieren und wenn wir unser Bewusstsein auch noch dazuschalten um Selbstheilung zu unterstützen ist das eine „Heilungsbombe“!

Noch eine ganz wichtige Komponente, die bei Shiatsu eine große Rolle spielt ist Berührung. Berührung hat den großen Vorteil, dass sie erstens Aufmerksamkeit schafft und zweitens ihr die Energie folgt. Das heißt alleine durch die achtsame Berührung des Shiatsupraktikers ist die Chance Energie zu bewegen ziemlich groß. Und das ist das Wichtige an der Arbeit mit Shiatsu. Energie, in dem Fall nennen wir es Chi kommt in Fluss.

Mit den vielfältigen Techniken, die im Shiatsu möglich sind und dem Einfühlungsvermögen des Praktikers, in welcher Stärke Druck oder Berührung erfolgen, kann also ganz schön viel ins Rollen gebracht werden.

Wieder ist Vertrauen ein wichtiger Teil. Darauf zu vertrauen, dass unser Körper das Richtige mit dem Impuls der Berührung anfängt. Manchmal von unserem Verstand gar nicht so leicht anzunehmen, weil auch manchmal Schmerz (bewusst machen) nötig ist um am Ende ein Gleichgewicht zu erschaffen.

Deshalb ist es auch von enormer Wichtigkeit unsere Klienten darüber aufzuklären. Manchmal braucht der Körper kurzzeitige Schmerzzustände um etwas in Richtung Selbstheilung zu bewegen, ganz besonders nach lang anhaltenden chronischen Zuständen, und wenn es Schmerzen gibt ist es oft der einfachste Weg anderen dafür die Schuld zu geben.

Ist aber absolutes Wohlbefinden und plötzliche Schmerzlosigkeit die Folge einer Shiatsu-sitzung gerät das schnell in Vergessenheit, weil der Körper sozusagen positiv reagiert hat.

Im Vorfeld mögliche Reaktionen abzuklären kann da sehr hilfreich sein, auch um den Klienten ein wenig Sicherheit zu geben und Angst zu nehmen.

## **Zeit und Raum für den Klienten**

Shiatsu nimmt sich Zeit für den Klienten. Die Bedürfnisse und die persönlichen Belange des Klienten stehen im Vordergrund. So wie die Person im Moment der Begegnung erscheint, wird sie wertfrei angenommen. Shiatsu-Praktiker schaffen einen neutralen Boden für ihre Klienten, sozusagen einen freien Raum in dem er sich bewegen kann.

Diese Aufmerksamkeit zu bekommen ist ein großer Vorteil von Shiatsu.

Der Klient fühlt sich angenommen, respektvoll aufgenommen und vertrauensvoll unterstützt. Vom Eintreten des Klienten in den Shiatsu-Raum bis zur Verabschiedung, gehört die Zeit des Praktikers nur ihm.

Was jetzt nicht heißen soll, dass Shiatsu-Praktiker nur hingebungsvolle Menschen sind, nein, aber nur durch genaue Beobachtung, sehen hören, zwischen den Zeilen lesen und sensibilisierte Wahrnehmung können wir unserer Behandlung das bestmögliche für unseren Klienten herausfiltern.

Ohne Zweifel sind wir Praktiker unseren Klienten sehr nahe, was sich durch den intensiven Körperkontakt während der Arbeit nicht vermeiden lässt und weil Menschen mit ihren ganz persönlichen Problemen, Themen und Wünschen zu uns kommen. Deshalb ist es unerlässlich einen mitfühlenden Raum zu schaffen der mit Verständnis und Verschwiegenheit für unsere Klienten zur Verfügung steht.

Im Grunde ist es so, dass alles was uns der Klient nicht verbal mitteilt sein Körper uns verrät. Dieses intime Wissen gilt es weise zum Guten unserer Klienten einzusetzen.

Nur in einem geschützten, vertrauensvollen Rahmen kann tiefe Entspannung und Veränderung möglich werden.

Das bedeutet auch ein Stück Verantwortung für uns Shiatsu-Praktiker.

Für viele Menschen ist es unüblich im Mittelpunkt zu stehen, sie lenken dann auch häufig von sich ab, aber mit der Zeit akzeptieren und lernen auch diese Menschen es einmal zu genießen volle Wertschätzung und Aufmerksamkeit zu bekommen und liebevolle, unterstützende Zuwendung anzunehmen.

## **Selbstverantwortung für den Nehmer**

Dass Shiatsu noch nicht zu den „Gesundheitsberufen“ gehört hat auch seine Vorteile. Ich weiß von vielen anderen medizinisch anerkannten Therapeuten, dass Menschen ihre Genesung alleine vom Können der Therapeuten abhängig machen. Sie laufen also von einem Arzt zum andern, oder von einem Therapeuten zum anderen und sind immer noch nicht „geheilt“.

Nun der Nachteil mit kranken Menschen zu arbeiten ist der, dass sie die Verantwortung für ihre Genesung fast zu 100 % abgeben, und es ein Leichtes ist, dem behandelnden Arzt oder Therapeuten das Versagen in die Schuhe zu schieben.

Täglich erfahre ich das in meiner eigenen Praxis, wenn Klienten erzählen was sie schon alles ausprobiert haben, wobei eine andere Person etwas für sie hätte verändern sollen. Ich stelle dann die Frage: Und was haben sie selber zur Verbesserung ihres Zustandes beigetragen? Dafür ernte ich oft ein verständnisloses: Ich?? Nichts.

Ja das Wissen über Selbstverantwortung scheint in unserer Gegend nicht weit verbreitet zu sein.

Leider habe ich auch die Erfahrung gemacht, dass Selbstverantwortung und persönliches Interesse in schulmedizinischen Einrichtungen nicht besonders erwünscht ist. Mein letzter Hausarzt hat mich als schwierige Patientin bezeichnet, weil ich seine Aussagen und Diagnosen immer hinterfragt habe; und Spitalsärzte geben ausführliche Informationen nur mehr zwischen Tür und Angel. Soweit meine Geschichten dazu, und Gott sei Dank gibt es auch andere.

Aber das Thema Selbstverantwortung bedarf noch großer Aufklärungsarbeit.

Shiatsutherapeuten haben eine wunderbare Möglichkeit durch ihr vielseitiges Wissen in Gesundheitserhaltenden Maßnahmen, den Klienten zu einer ausgeglicheneren, gesünderen Lebensführung zu animieren.

Das unterstützt die ersten Schritte des Klienten in die Selbstverantwortlichkeit sehr.

## Körperwahrnehmung

Da wir Menschen des westlichen Kulturkreises weder in unserer Kindheit noch im Erwachsenenalter mit unserem Körper in besonderer Weise konfrontiert werden, haben wir auch kein speziell ausgeprägtes Gefühl in dieser Richtung.

Asiaten wachsen damit auf, es ist ihre Philosophie die körperbezogen ist.

Tägliche Körperübungen gibt es dort Allorts. In Schulen, Universitäten, Arbeitsstellen oder in öffentlichen Parks, Körperübungen und Kultivierung der Lebensenergie betreibt man in Asien wie unser tägliches Zähneputzen. Es gehört einfach zum Tagesablauf. Es wird nicht hinterfragt oder darüber diskutiert, es hat sich nachhaltig bewährt, dass Qi Gong und Taiji, Meditation die Lebenskräfte stärken und erhalten.

Wenn ich hier bei uns Menschen darauf aufmerksam mache, wie wichtig tägliche Übungen, verschiedener Form sind, wird anfangs nur gelächelt.

Aber jeder der es probiert und es eine zeitlang praktiziert möchte nie wieder damit aufhören. Die positiven Auswirkungen auf unser tägliches Leben sind dann nicht mehr wegzudenken.

Shiatsu bringt den Klienten als erstes in ein neues Körpergefühl. Nach einer langen Zeit der Unbewusstheit, lösen wieder spürbar gewordenen Körperteile einen unglaublichen „Wow-Effekt aus. Die Freude an der Wiederbelebung der materiellen Seite ist nachhaltig groß.

Shiatsu ist Körperarbeit, die Wahrnehmung schult. Nach und nach, wenn sich Klienten mehr auf ihre Körperwahrnehmung einlassen, erfahren sie auch dass alles miteinander verbunden ist. Viele Teile im Körper spiegeln einander und korrespondieren miteinander, all das wird für den Klienten spürbar, je mehr er sich auf sein Wunderwerk Körper einlässt. Durch Körperarbeit wird es auch wieder möglich eine innere Anbindung aller Körperteile zum Zentrum der Mitte zu erleben. Gerade in unserem heranwachsenden Alter und in der Pubertät geht viel natürliche Körperbindung verloren. Wenn wir einem Baby oder Kleinkind zusehen wie mühelos und einfach es sich bewegt, ganz natürlich alle seine Bewegungen aus seiner Mitte heraus, dem Bauchzentrum, entstehen lässt, wird erst klar welche Verhalten- und



Bewegungsmuster wir im (Verwachsenen-) Erwachsenenalter angenommen haben. Diese gründen meist in fälschlich angenommenen Gedankengängen: Wenn ich mich so bewege bin ich cool, akzeptiert, elegant, weiblich, männlich und so weiter. Durch dieses zuerst bewusste Verändern unserer Bewegungsabläufe entsteht mit der Zeit eine unbewusste Blockade, die durch ihre Unnatürlichkeit mit viel Kraft aufrechterhalten werden muss, und auch keine Anbindung mehr zum restlichen System hat. Dieses Muster entwickelt sozusagen eine Eigendynamik. Es entzieht dem Körper Energie für das Aufrechterhalten bestimmter Muster. Diese Energie steht in weiterer Folge dem Körper nicht mehr frei zur Verfügung, da sie in festgehaltenem Zustand unbewusst verweilen muss.

Meist sind solche entstandenen Musterblockierungen auch noch stark mit Emotionen verbunden, deshalb ist es für das körperliche System noch mehr ein Grund sie nicht mehr wahrnehmen zu wollen und sie vom übrigen System abzuschneiden. Oft erlebt man als Shiatsu-Praktiker solche Bereiche bei Klienten folgendermaßen: Aufmerksames Hinatmen ist unmöglich, Berührung in solchen Bereichen sind schwer annehmbar – die Klienten reagieren mit Anspannung, und der Aussage: „Ich wusste gar nicht, dass ich diesen ... bestimmten Körperbereich habe, und dass dieser so schmerzen kann.“

Mit der Zeit, oft sind mehrere Behandlungen nötig, erfährt unser Klient seine Körper, Seele, Geist Einheit. Er erfährt in welchen Verbindungen Emotionen und Gedanken in seinem Körper zueinander stehen, wie sich Lebensmuster auf seine körperlichen Strukturen auswirken und wie Geisteshaltungen sich in Körperhaltungen wieder spiegeln. In psychotherapeutische Sitzungen zu gehen wäre hier eine ratsame Ergänzung zu Shiatsu.

Leute mit Feldenkreisausbildung, die ebenfalls wie die Shiatsu-Ausbildung drei Jahre lang dauert, dürfen sich Feldenkreis-Lehrer nennen. Dieses „Lehrer sein“ ist in gewissen Punkten auch auf Shiatsu-Praktiker zu übertragen. Ich denke wir Shiatsuleute sind doch mehr Lehrer als wir denken. Wir lehren unsere Klienten Körperbewusstsein, bessere Ernährungsweisen und bestimmte Körperübungen. Somit ist ein Teil unserer Shiatsukunst durchaus auch Unterweisungen zu geben. Zum größten Teil aber ist Shiatsu ein Lernen durch bewusste Berührung.

## Bewusstseinsweiterung

Die Psychologie geht davon aus, dass 80 % unserer Wahrnehmung im Unterbewussten liegt und nur 20 % bewusst sind. Das heißt wir haben richtig gute Chancen diese 20 % Bewusstsein mit unserer Shiatsu-Arbeit zu unterstützen.

Dass Shiatsu Körperwahrnehmung fördert habe ich schon angesprochen, aber dass der Körper alle Erfahrungen, die der Mensch im Laufe seines Lebens macht ebenfalls in sich abspeichert ist ein neuer Gedanke.

Alleine die Vorstellung dieses Gedankengangs macht unsere Arbeit enorm interessant. Wir arbeiten nicht nur mit dem Chi, der Essenz des Körpers, sondern mit allen individuellen Aspekten eines Menschen. Nirgendwo anders wird klarer, wie verschieden wir Menschen sind. Mit all unseren Erfahrungen, Verletzungen, Glückseligkeiten. Jeder Mensch fühlt sich anders an und muss auch als Individuum erkannt werden. Das ist die Herausforderung des Shiatsu-Praktikers, aber auch des Klienten. Denn sich mit anderen Menschen zu vergleichen, wird aus dieser Erkenntnis der absoluten Verschiedenheit heraus, völlig überflüssig. Oft sehen Klienten die Beschwerden anderer Menschen als ihre eigenen und meinen sie hätten denselben Ursprung. Weit gefehlt. Jeder hat nämlich seine eigenen Schwächen und Stärken,

und nur weil zwei Menschen die gleichen Symptome zeigen, heißt das noch lange nicht, dass die gleiche Therapie beziehungsweise Behandlungsmethode wirksam ist.

Ein wunderbares Beispiel ist die neue Erkrankung „Burn-out“. Diese Erkrankung zeigt eine reichhaltige Palette an Symptomen, sodass sie sehr schwierig zu diagnostizieren oder einzuordnen ist. Aus der Sicht von Shiatsu heißt das, es liegt hier eine Nierenenergie- und Yinschwäche vor, aber was ist der Auslöser und welche Meridiandisharmonien sind hier mitbeteiligt. Dadurch ergeben sich unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten. Ist die Nierenenergieschwäche gekoppelt mit Schwächepunkten im Feuer oder in der Erde und so weiter. Das ist der wichtigste Ansatz der allgemeinen Alternativmedizin überhaupt. Den Klienten als absolut einzigartiges Individuum zu sehen und aus dieser Erkenntnis heraus unterstützend zu handeln.

Wenn auch der Klient sich als einzigartiges Individuum wahrnimmt, kann er auch seine eigenen Reaktionsmuster besser verstehen und annehmen. Sein Bewusstsein für seine eigenen Erfahrungen und Verwicklungen sind die Grundlage für seine eigene Weiterentwicklung. Dann wird es für uns Shiatsupraktiker ein Fest des Gebens und Nehmens in unsere Arbeit.

## Spüren von Chi

Wenn ich in der Öffentlichkeitsarbeit mit Menschen über die Wirkungsweise von Shiatsu spreche, stößt die Erklärung von Chi immer auf besonderes Unverständnis. Dass da irgendeine unsichtbare Kraft in eigenen Bahnen durch unseren Körper fließen soll, kann sich kaum jemand vorstellen. Meine erste Entgegnung ist dann immer: Shiatsu muss man spüren, um zu wissen was es ist und was es kann.

Nicht jeder Klient kann das Gefühl von Chi in Worte fassen und viele brauchen mehrere Anläufe um bestimmte Wahrnehmungen im Körper dem Chi zuzuschreiben. Und es gibt tatsächlich Leute, die es gar nicht spüren.

Meine erste Erfahrung mit dem Chifluss war sehr heftig und auch beängstigend, weil ich vorher nie eine Idee davon bekommen habe, dass so etwas überhaupt möglich ist. Ich bekam eine kurze aber intensive Behandlung von einem der Lehrer meiner Shiatsuschule. Er widmete sich sehr ausgiebig meinem Lebermeridian. Als ich von der Behandlung aufstand, setzte eine riesige warme Flutwelle entlang meiner Beininnenseiten ein. Ich reagierte vorrangig mit Angst, ich dachte jetzt habe ich mich angepinkelt! Und es war mir auch völlig unklar was hier passiert war. Erst mit der Zeit fand ich heraus, dass sich Chi in meinem Körper so anfühlte.

Viele meiner Klienten beschreiben gespürte Chiflüsse sehr ähnlich, und es ist auch immer wieder gut mit ihnen darüber zu sprechen, um sie nicht im Ungewissen darüber zu lassen und sie aufzuklären.

Am Leichtesten ist es, das Chi zu verstehen, sich an folgendes zu erinnern: Stellen sie sich vor sie sind verliebt. Das ist eines der schönsten Beispiele. Wenn wir verliebt sind spüren wir dieses innerliche Beben von Chi sehr stark, wenn wir nur an die geliebte Person denken, haben wir dieses starke Gefühl in unserem Brustkorb. Das ist eine sehr stark aufsteigende Qualität des Chi und daher leicht zu spüren. Der obere Körperbereich wird dadurch mehr angesprochen, wir breiten gerne die Arme aus um unsere Liebe zu umarmen.

Eine andere Situation, die weniger angenehm nachzuvollziehen ist, stellt eine Situation der Angst dar. Solche Begebenheiten hat jeder von uns schon einmal erlebt und deshalb wird die Erklärung von Chi hier gültig.

Wenn wir Angst haben zieht sich im Unterleibsbereich alles zusammen, die Energie spürt man jetzt im unteren Bereich des Körpers sehr stark vibrieren. Das löst erstens einen Fluchtreflex aus – wir haben mehr Energie in den Beinen um schneller von der Stelle zu kommen, und zweitens hat man das Gefühl auf die Toilette zu müssen, weil Angst sehr stark auf Nieren und Blase wirkt.

Als allgemeine Erklärung gehen diese beiden Geschichten durch, aber wie gesagt, selber spüren ist immer der einfachste und wichtigste Zugang.

Die meisten Klienten spüren einen warmen Strom, wenn Chi zu fließen beginnt. Manchmal auch als elektrisierend spürbar, je nach Geschwindigkeit der Lösung einer Blockade. Gut spürbar ist Chi oft bei Schulterarbeit, wenn sich ein Strom durch den Körper bis zu den Beinen und Zehen ausbreitet. Aber auch in Becken und Kreuzbein sind oft heftige Energien gefangen. Eine Klientin, die eine starke Ansammlung vom Chi rund um den Kreuzbeinbereich hatte, hat die Auflösung wie einen kleinen Orgasmus erlebt, eine kurze und schnelle Energiebefreiung ins ganze Becken. Im Allgemeinen aber bleibt zu sagen, dass Chi durchaus spürbar ist für Geber und Nehmer, daran besteht kein Zweifel.

## Entspannung – Alphazustand

Viele Nehmer lieben Shiatsu weil sie sich dadurch einmal eine Auszeit gönnen können und es ihnen hilft Entspannung in ihren Alltag zu bringen.

Menschen neigen dazu sich immer vorzumachen, dass alles was sie zu tun haben so wichtig ist, und sie während des Tags keine Zeit haben sich zu entspannen oder eine Auszeit zu nehmen.

Da kommt Shiatsu gerade recht. Man tut unter anderem etwas für seine Gesundheit und kann sich guten Gewissens entspannen.

Diese Entspannung kann wahre Wunder bewirken. Ich kenne aussagen von Klienten, demnach eine Shiatsubehandlung ihren Entspannungszustand bis zu einer Woche danach spürbar macht. Es bringt einen regelmäßigen Entspannungsrhythmus in ihr Leben. Manchmal sind die Ansprüche, die an Shiatsu gestellt werden sehr einfach und große Erwartungen behindern dann auch nicht die natürliche Entwicklung des Klienten.

Weil wir Praktiker wissen was Shiatsu alles kann, sind wir oft versucht Erwartungshaltungen in unseren Klienten hervorzurufen oder zu fördern. Natürlich ist es gut Ziele in der Shiatsubehandlung zu definieren, aber es gilt wieder einmal: Erstens kommt es anders und zweites als man denkt!

Lassen sich Klienten zu stark auf ihre Ziele ein, sind sie dadurch fixiert, dass genau das Besprochene auch eintreten muss. Durch diese Fixierung bleibt wenig Raum um wahrzunehmen was sonst noch alles in Bewegung gekommen ist.

Deshalb ist es für uns Praktiker wichtig, immer auch eine flexible Sichtweise klar zu machen, um Enttäuschungen von Seiten des Gebers und des Nehmers auszuräumen.

Wenn der Klient wegen einer Beschwerde mit dem Knie kommt und während der Behandlungszeit seine Rücken- und Schulterschmerzen zwar besser werden, aber das Knie immer noch Probleme bereitet, heißt das nicht, dass die Shiatsubehandlung erfolglos war. Dieser Situation sollten wir uns immer bewusst sein, dass wir im Shiatsu immer nur einen Impuls setzen können, und der Nehmer diesen Impuls so annimmt, wie er für ihn wichtig und richtig ist. In diese Richtung muss etwas mehr Aufklärung und Verständnis entstehen. Wollen hat mit Shiatsu nichts zu tun. Wir Praktiker können unseren Fokus ausrichten, was aber noch lange nicht heißt, dass der Körper des Nehmers unseren Erwartungen gerecht wird.

Deshalb geht meine Empfehlung auch dahin, vor jeder neuerlichen Sitzung die Befindlichkeiten abzuklären um für beide Seiten bewusst zu machen in welchen Bereichen Änderungen stattgefunden haben.

Wie schon gesagt ist es manchmal ganz und gar nicht nötig überhaupt Ziele zu formulieren und einfach auf die innere Weisheit des Nehmers zu vertrauen.

Schon vor vielen Jahren wurde in einem offiziellen Versuch festgestellt, dass Shiatsu den Menschen in eine tiefe Entspannung führen kann und Stressabbau durchaus begünstigt. Thomas Prett, Mitbegründer der ISSÖ in Graz, hat sich in einer Fernsehshow von Frau Barbara Stöckel bereit erklärt, vor laufender Kamera, einer Person eine Shiatsubehandlung zu geben. Das Ergebnis war verblüffend und unerwartet. Shiatsu hat sich, durch verschiedene Messungen, als äußerst entspannend herausgestellt, sogar nahe am Alphazustand, und das in der Aufregung vor einer laufenden Kamera. Das war die Sensation!

Shiatsu bietet also nicht nur allein Entspannung, sondern birgt auch die Möglichkeit in eine Art Wachschlafzustand zu gehen, der absolute Tiefenentspannung bewirkt, den Alphazustand.

Dieser Alphazustand, sehr beliebt bei Meditierenden und auch erstrebenswert, heute in aller Munde weil es mittlerweile viele wissenschaftliche Untersuchungen darüber gibt, was in diesem körperlichen Zustand alles möglich ist. Erwiesenermaßen werden neue Nervenverbindungen im Gehirn erschaffen, woran man noch vor einigen Jahren nicht glaubte, dass Gehirnzellen sich erneuern können; enorme Regeneration und große Möglichkeiten des Mentaltrainings eröffnen sich durch diese Erkenntnisse. Unbewusst kann im Alphazustand eine neue Ordnung der innerlichen Strukturen entstehen.

Ein unglaublicher Mechanismus im Wunder Mensch.

Einfache Entspannung hat so große Wirkung. Da fragt man sich warum wir überhaupt noch Anamnesen erstellen. Aber nichts desto trotz wird Shiatsuarbeit durch seine Vielfältigkeit erst richtig interessant und geschätzt.

## **Vertrauen entwickeln**

Shiatsu wird bekleidet ausgeführt, was von vielen Klienten als sehr positiv empfunden wird. Es ist somit eine Massageform, die wirklich für alle Menschen zugänglich ist. Einige meiner Klienten sind der Meinung, dass ihr nackter Körper keinem Therapeuten zumutbar sei, andere sind der Ansicht, sie fühlen sich unwohl, wenn sie sich vor anderen Menschen entkleiden sollen. All diese Bedenken und Schamgefühle sind bei Shiatsubehandlungen ausgeräumt und der Nehmer hat eine größere Chance sich vertrauensvoll zu entspannen.

Offenbar ist es leichter für uns, uns in Bekleidung zu präsentieren, weil unsere persönlichen Bewertungen und Vergleiche mit anderen Menschen hintangestellt werden können.

Bekleidung scheint eine Art von Sicherheit zu geben und es ist leichter Vertrauen zu entwickeln.

Shiatsupraktiker erschaffen durch Räume des Vertrauens.

Kommt ein Klient zu uns wird er wertfrei angenommen, mit Verständnis und Mitgefühl begrüßt. Der Shiatsuraum ist ein Ort wo Probleme, Beschwerden aber auch Freude und Lachen ihren Platz finden. An dieser Stelle sei auch gesagt, dass wir Shiatsutherapeuten ebenso der Verschwiegenheitspflicht unterliegen wie andere Therapeuten auch. Das ist eine Sache des persönlichen Respekts und des Ehrgefühls. Dennoch, was für uns Praktiker klar ist, muss nicht für den Klienten klar sein. Deshalb kann es hilfreich sein den Klienten darüber aufzuklären.

Manche Menschen kommen mit sehr verwickelten Geschichten zu uns, die sie sehr belasten, sodass es für das gegenseitige Vertrauen unerlässlich ist, klarzumachen, dass diese Gespräche den ausgewählten Shiatsuraum nicht verlassen.

Wir Shiatsupraktiker bekommen durch eine Vielzahl an Anlysemöglichkeiten ein besonderes Bild von unseren Klienten. Wir können oft Dinge sehen und spüren, die dem Klienten noch nicht bewusst sind und vielleicht im Moment auch nicht Thema sind. Diese Situationen verlangen viel Fingerspitzengefühl, herauszufinden in welchen Bewusstseinsstand sich der Klient befindet und die richtigen Worte zu finden eine Sache die reif ist auch anzusprechen. Im „bewusst werden“ liegt das Potenzial der Veränderung.

Dadurch, dass wir über Meridianenergien viele energetische Zusammenhänge erfahren können, wird es oft schwierig dem Klienten mit verständlichen Worten klarzumachen, welches Bild sich hier präsentiert. Das liegt daran, dass wir im Westen das erforderliche Meridian- und Energiebewusstsein nicht besitzen, dass für ein Verständnis der Zusammenhänge notwendig wäre. Denn es wird immer angenommen, dass Meridiane gleichgestellt sind mit Organe, das kann in unserem Kulturkreis nur schwer auseinander gehalten werden. Wenn wir sagen: Die Energie der Niere sei schwach, versteht der Klient: er habe einen Nierenschaden, und das löst möglicherweise Panik aus, denn die meisten Menschen haben Angst vor Krankheiten. Gerade in Bezug auf Meridianenergien ist es unerlässlich seine Worte als Praktiker dem Klienten gegenüber sehr gut zu wählen um keine Missverständnisse zu erzeugen.

Wichtig ist es keine Krankheiten zu prognostizieren, Druck auf den Klienten auszuüben oder in irgendeiner Form Angst zu erzeugen. Manchmal ist es sehr ratsam ernsthaft und klar zu sprechen aber sich dabei der Macht unserer Worte bewusst zu sein. Worte können sehr verletzen. Nicht nur in der Shiatsuarbeit sondern auch im Gespräch ist viel Vertrauen und Einfühlungsvermögen nötig.

Viele Menschen tun sich grundsätzlich schwer sich zu entspannen, sind es nicht gewohnt loszulassen sich und passiv hinzugeben. Auch in solch einer Situation kann Vertrauen helfen. Das Wissen und Spüren in guten und geduldigen Händen zu sein, wo Entspannung nichts ist, was erzwungen werden muss. Entspannung und Loslassen ist es etwas was vertrauensvoll geschehen darf und keine Voraussetzung dafür sein soll, zum Shiatsu zu kommen. Unsere Körper lernt durch tiefe, klare behutsame Berührung was Entspannung sein kann. Wobei hier wieder die Anmerkung notwendig ist, dass Entspannung für viele Menschen ganz unterschiedlich erlebt wird. Oft machen wir den Fehler, das von uns Erfahrene und Erlebte als das Ultimative in eine unserer Schubladen einzuordnen, aber der tägliche intensive Umgang mit Menschen lehrt uns

Praktiker flexibel zu bleiben und die Option auf ständig Veränderliches und Neues offen zu halten.

Dennoch hilft es unseren Klienten sehr einen angenehmen, vertrauensvollen Rahmen vorzufinden, wo Platz für Entspannung, Gefühl und Veränderung ist.

## **Beweglichkeit – Flexibilität für Körper und Geist**

Leben ist Bewegung. Ohne Bewegung kein Leben. Alles ist im Fluss und verändert sich stetig.

Von unserer Kindheit an bekommen wir gelehrt, dass es gut ist, das was wir haben festzuhalten. Das sagen uns unsere Eltern und Lehrmeister, Medien und Werbung. Warum? Weil Veränderung Angst macht und manchmal auch sehr weh tut. Aber Veränderung macht nur dann Angst, wenn es uns an Vertrauen mangelt. An Vertrauen in das Leben und an Vertrauen in uns selbst.

Es wird uns weiß gemacht, wenn wir bestimmte äußerliche Dinge erfüllen, haben wir mehr Sicherheit. Ein tolles Haus, ein schönes Auto, einen erfolgreichen Job, modegerechte Bekleidung eine Zusatzversicherung, eine Pensionsvorsorge und viele andere Versicherungen.

Dieser Irrglaube der materiellen Sicherheiten entsteht dadurch, dass wir das Gefühl haben uns nicht auf uns selbst und auf das Universum verlassen zu können. Dieser Irrglaube der Menschen wird schamlos ausgenutzt in Wirtschaft und Werbung. Das bringt uns alle immer noch weiter weg von unserem Inneren und uns selbst.

Festhalten erzeugt in unserem körperlichen Bild Blockade, Starre und Schmerz. Schon Buddha hat es für sehr wichtig gehalten seinen Anhängern so schnell wie möglich beizubringen, wie man sich von seinen „Anhaftungen“ befreit. Anscheinend ist der menschliche Geist besonders empfänglich für Illusionen aller Art, und wenn sie dazu noch mit positiven Gefühlen geschmückt sind, begehren wir sie umso mehr.

Wie gesagt alle wollen glücklich und zufrieden sein und da kommen äußerliche Ablenkungen und Spielereien wie gerufen. Nur leider sind wir dann in unserer eigenen Endlosschleife gefangen. Wir wollen eine Sache haben, weil sie uns Freude bereitet, zuerst, bis wir dahinter kommen, dass die Glückseligkeit nur kurz wehrt. Danach begeben wir uns auf die Suche nach dem nächsten erhofften Glück.

Vielleicht kommen wir aber irgendwann doch einmal dahinter, dass wir so niemals wirklich glücklich sein werden. Für viele Menschen ist die Erkenntnis, dass nur inneres Glück wahres Glück und Freiheit bedeutet, oft mit Schmerz verbunden. Wir verlieren einen geliebten Menschen, leiden an einer schweren Krankheit oder fallen in ein tiefes Loch der Depression bevor wir aufwachen.

Aber es ist nicht nötig über diesen Schmerz zu lernen, auch anderes ist möglich.

Im Grunde reduzieren sich die menschlichen Bedürfnisse auf zwei Worte. „Jeder will glücklich und zufrieden sein.“ Daher sind wir alle am Weg.

In einem Kommunikationsseminar haben wir folgende Übung gemacht:

Der Auftrag war ein gemeinsames Plakat aller Gruppenteilnehmer zu gestalten zum Thema „Lebensqualität“. Jeder sollte ein paar Worte aufschreiben, die ihm wichtig sind. Ich war verblüfft. Da stand nichts von einem super Job einem tollen Auto, teuren Klamotten oder ähnliches.

Da standen Worte wie Liebe, Vertrauen, Wohlfühlen, Freunde haben, lachen, gemütlich auf einer Terrasse mit dem Partner Kaffee trinken und so weiter. Alle diese Worte haben für mich etwas mit innerem Glück zu tun, und deshalb gehe ich davon aus, dass wir Menschen im Grunde alle das Selbe wollen: glücklich sein.

Auch Marshall B. Rosenberg, der Finder der gewaltfreien Kommunikation, sagt: Hinter jeder Aggression steht ein Bedürfnis. Und wenn wir unsere Bedürfnisse auf die Essenz reduzieren, bleibt das Streben nach Glück übrig.

Genauso wie Bedürfnisse als Essenz Glück haben, gibt es auch so eine Essenz unserer Blockaden.

Wie schon oben angesprochen ist die Wurzel allen Übels das „Festhalten“.

Wir wollen unsere Kinder festhalten, unsere Partner, unsere Freunde, in unsere Erwartungswelten pressen, weil wir es gewohnt sind den starren gesellschaftlichen Vorgaben zu folgen.

Zuerst mussten die Frauen am Herd bleiben, heute müssen sie Karriere machen. Früher mussten Männer coole und harte Typen sein, heute sollen sie einfühlsam und verständnisvoll sein. Früher war man froh wenn man Freizeit hatte, heute ist Freizeitstress angesagt. Diese Liste ist beliebig lang fortzuführen. Ja, wir sind alle ein Teil unserer begrenzten Gesellschaft, aber es gibt durchaus Möglichkeiten über seinen Tellerrand hinauszublicken.

Ich gehe der Einfachheit halber davon aus, dass unsere körperlichen Blockaden, Einschränkungen und Schmerzen auf unser Festhaltesystem zurückzuführen ist.

Ein mögliches Bild ist es, sich den Menschen als wandelndes Schubladensystem vorzustellen. Da gibt es Schubladen die von Geburt an schon leicht gefüllt waren, dann kommt hinzu, dass Eltern, Lehrer und Freunde etwas hineinlegen. Später wenn der Mensch erwachsen wird, stopft er selber seine Schubladen mit diesen und jenen Glaubenssätzen, Emotionen, Wünschen, Erfahrungen voll. Und manchmal quellen da ein paar Schubladen über. Wenn wir aber nicht bereit sind unsere Schubladen hin und wieder aufzuräumen, zu säubern oder gar zu entleeren, verklemmt sich die Schublade, geht weder auf noch zu, bewegt sich nicht mehr und wird starr.

Nur blöd, dass unser Körper der Spiegel unseres Schubladensystems ist. So zeigt er uns Starrheit, Einschränkung und Schmerz.

Da kommt jetzt, nach langer Erklärung, Shiatsu wieder ins Spiel.

Durch unsere Shiatsuarbeit haben wir die Möglichkeit diese Schubladen wieder in Bewegung zu bringen. So kann unser Klient bewusst hineinschauen und wenn er dazu bereit ist die Inhalte auch aufzuräumen, sie säubern, in Ordnung bringen oder rausschmeißen.

Chi muss in der Lage sein zu fließen, gibt es eine Blockade entsteht ein Stau, hier wird Energie festgehalten. Durch Loslassen hat Chi die Möglichkeit wieder in Fluss zu kommen.

Ich gehe davon aus, dass der Großteil unsere körperlichen Blockaden, Steifheiten und Schmerzen aus „Festhalten“ entsteht in allen Bereichen. Das betrifft den emotionalen, mentalen, geistigen und seelischen Bereich.

Im Grunde haben wir nichts anderes zu tun als zu Vertrauen. Dem Leben und uns selbst. Unsere Illusionen darüber abzulegen, dass äußere Dinge uns wirklich nachhaltig glücklich machen können. Das ist der Weg zu einem entspannten Körper und heiterem Dasein. Und sollten wir Unterstützung brauchen, die immer angesagt ist, gibt es Gott sei Dank Shiatsu.

Durch das Lösen von Blockaden werden unsere Klienten flexibler, neugieriger, beweglich in Körper und Geist. Das ist ein großes Geschenk für uns Praktiker diese Entwicklung miterleben zu dürfen. Vor einiger Zeit hatte ich eine Klientin, die oft und heftig an depressiver Verstimmung litt. Zwei Jahre habe ich mit ihr gearbeitet, dann war es ihr hin und wieder möglich zu lachen und eines Tages kam sie zu mir und erzählte mir voller Freude: Ich habe mir ein Cabrio gekauft! Sie war über fünfzig! Ich hatte eine große Freude, dass sie durch Lösung ihrer Blockaden zu einer spontanen Art des Lebens zurückgefunden hatte.

Über die Körperarbeit hat Shiatsu die Möglichkeit festgehaltene Programme in uns zu erweichen und neue Zugänge zu ermöglichen, diese Chance sollten wir alle für uns nutzen.

## **Körperarbeit im Jetzt – Tu Dir Gutes**

Wir leben in einem täglichen Wirrwarr von Wichtigkeiten. Das ist unser Auslöser für Stress Nummer eins. Alles was wir tun, denken und noch zu tun haben ist unglaublich bedeutungsvoll. Dann kommen noch Kinder, Partner und Freunde dazu, die ebenfalls sehr

bedeutungsvoll sind. Und auch in unserer Freizeit sollten wir laut übermäßig angebotenen Programmen etwas Bedeutungsvolles tun.

Wie sich hier schon heraushören lässt kommt „bedeutungsvoll“ tatsächlich oft vor und das bedeutet Stress. Stress auch deshalb, weil uns der bedeutungsvolle Rucksack, außer Kreuzschmerzen, nicht mehr viel Chancen gibt uns selbst wahrzunehmen.

Unsere vielen eingeredeteten Wichtigkeiten bringen uns in Endlosgedanken- und Illusionen, sie werfen uns völlig aus dem Hier und Jetzt und aus unserer Mitte.

Das Einzige das uns wirklich den Zugang zur Gegenwart ermöglicht ist Körperarbeit. Unser Körper ist immer in der Gegenwart und deshalb der beste Zugang uns in die Jetzt-Realität zurückzubringen.

Das ist auch der Grund warum Shiatsu so entspannend und erholsam wirkt, weil es uns in die Realität bringt. Eine Shiatusitzung bietet die Möglichkeit von aktuellen Gedanken, Sorgen und Muss-Tätigkeiten abzulassen. Allein dieses Fenster der Gegenwart einen Spalt zu öffnen, die dichten Wolken des Geistes auseinander zu treiben, trägt die Chance auf Klärung von Problemen in sich.

Immer und immer wieder bringt uns unser Körper ins jetzt, sei es durch Körperarbeit, durch Körperübungen, Meditation manchmal auch durch Schmerzen. Ist das Bewusstsein im Körper gesammelt sind wir automatisch im Jetzt verankert, und das scheint wieder ein Zugang zu Entspannung und freudiger Gelassenheit zu sein.

Neue Erkrankungen unserer Zeit heißen Depression und Burn-out.

Die Symptome der Depression haben viel damit zu tun, dass unser Geist ständig beschäftigt ist mit sozusagen „negativen Gedanken“. Entweder geht es um uns selbst, in Form von Minderwertigkeitsgedanken, gesundheitlichen Problemen oder Existenzängsten oder es geht um Sorge und Angst, in Bezug auf universelle Zusammenhänge oder Menschen die uns sehr nahe stehen.

Beim Burn-out geht es ums „Ausbrennen“, seine Energien in so Wichtige Dinge zu investieren wie oben schon erwähnt.

In beiden Krankheitsbildern ist es offensichtlich, dass der Bezug zur Realität verloren gegangen ist.

Shiatsu ist bei Burn-out und Depression sicherlich nicht als einzige Therapieform anzuraten, da müssen wir uns Praktiker unsrer Grenzen bewusst sein. Aber als Unterstützung eine sehr hilfreiche Methode, die die Genesungszeit durchaus beschleunigen kann.

Aber es sollte niemals daran gezweifelt werden, dass Shiatsu nur bei Beschwerden anwendbar und erfolgreich ist. Am Sinnvollsten ist Shiatsu bei gesunden Menschen. Das muss an dieser Stelle klar gesagt werden.

Als Vorsorge und Unterstützung unserer täglichen Gesundheit leistet Shiatsu hervorragende Dienste.

Bei uns hat sich so der Gedanke entwickelt man geht zum Arzt oder zu einer Therapie wenn man krank ist oder wenn man Beschwerden hat.

Ich würde das einmal so ausdrücken: Das ist der größte Irrglaube des Jahrhunderts.

All unsere Elektronischen Geräte und besonders unsere Autos, die uns lieb und teuer geworden sind, unterziehen wir einer regelmäßigen Wartung und Instandhaltung, damit sie uns lange erhalten bleiben und dienlich sind.

Aber unser Liebstes und Teuerstes, das wir in diesem Leben besitzen, das uns ermöglicht auf der Erde zu sein und alles was wir sind tun und leisten können erst erlebbar macht, nämlich unseren Körper, der wird unbedacht vernachlässigt.



Unser Körper, ein großes, geheimnisvolles, göttliches Kunstwerk, wird oft erst dann bemerkt, wenn er durch Beschwerden Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Deshalb ist der Grundgedanke meiner Shiatsuarbeit, diese für alle Menschen zugänglich zu machen, von werdenden Müttern über Babies, Kindern, Erwachsenen bis zu Senioren. Shiatsu bedeutet „Gesundheit für alle“. Als Vorsorge und Unterstützung in jeder Lebenslage. Tu Dir Gutes – ist die Kernaussage. Wir alle wollen glücklich, zufrieden und gesund sein, dafür kann man vieles tun. Shiatsu ist ein großer Schritt in Richtung Gesundheitsbewusstsein, das sollten wir Praktiker auch unseren Klienten klarmachen. Die Notwendigkeit zum Shiatsu zu kommen besteht nicht darin zu warten bis es Beschwerden gibt, sondern darin sein Wohlbefinden sinnvoll zu unterstützen.

Shiatsu birgt ein großes Potential: Es kann gleichzeitig Therapie und Vorsorge sein!

## Entwicklungsmöglichkeiten für Klienten

Die Möglichkeit der Entwicklung unserer Klienten durch Shiatsu ist sehr vielseitig. Alleine auf körperlicher Ebene kann sich einiges tun. Muskeln haben die Möglichkeit sich zu entspannen, Sehnen und Bänder werden weicher und beweglicher, Knochenstrukturen können flexibler werden oder fester, je nach Bedarf. Wirbel gleiten in ihre ursprünglichen Positionen zurück, Beckenschiefstände und Beinlängendifferenzen gleichen sich aus. Auch Gelenke und deren Verbindungen können geschmeidiger zusammenarbeiten oder gestärkt werden. Schon auf der physischen Seite gibt es unzählige Arten von Veränderung und Entwicklung.

Wobei es wichtig ist zu erwähnen, dass diese Arten von Veränderung immer nur dann geschehen können, wenn der Klient und die Zeit dafür reif sind. Deshalb ist auch das Wort „Unterstützung“, für uns Praktiker ein Gebräuchliches. Auch die größte Anstrengung unseres Tun und Wollens wird unseren Klienten nicht zur Veränderung zwingen. Nur wenn er bereit ist und Einlassen möglich ist, kann ein Prozess in Gang kommen.

Aus dieser Sicht sind wir Shiatsupraktiker Begleiter.

Unser Körper ist ein Speicher aller Erlebnisse und Erfahrungen. Dazu gehören auch emotionale Speicherungen. Durch das Lösen von Verspannungen oder Energie in sehr tiefen Körperstrukturen oder oberflächlichen Fascien können Emotionen wieder hochgespült werden. Der große Vorteil davon ist, dass man sie bewusst wahrnehmen kann und gleichzeitig die Möglichkeit bekommt sie zu verarbeiten.

Es ist nicht das Ziel Gefühle loszuwerden oder sie zu vergessen, was auch unmöglich ist, sondern entspannt und wertfrei damit umgehen zu können.

Das Hochholen von Emotionen ist also eine Chance zur persönlichen Befreiung und nicht ein schmerzvolles Wiedereintauchen in die Vergangenheit. Und als solches ist es auch sinnvoll unseren Klienten diesen Vorgang zu vermitteln. Tränen und Trauer sind hier oft die Folge, auch dafür muss im Shiatsuraum Platz sein, wenn der Rahmen respektiert wird.

Für uns Praktiker ist in solchen Situationen Mitgefühl, aber nicht Mitleid angesagt, eine gesunde, einführende und wertfreie Distanz. So können Emotionen sich den Raum nehmen und vergehen.

Unser aller Dasein ist von Glaubensmustern geprägt. Sie sind unsere ständigen Begleiter, bei unseren Entscheidungen und Meinungen.

Manchmal aber verwechseln wir unsere Glaubensmuster mit dem tatsächlichen Leben. Wir werden starr, können nichts Neues zulassen unsere Meinungen nicht ändern und unseren

Horizont nicht erweitern, weil wir fest daran glauben, dass unsere erdachte Illusion unser Leben sei.

Wenn festgefahrene Strukturen sich lösen, kann das einen großen Zusammenbruch in unserem Leben bedeuten. Wenn der Partner uns verlässt, wenn der Job verloren geht, wenn Freunde sich distanzieren, wenn Kinder ihre eigenen Wege finden, um nur einige wenige Beispiele zu benennen, die eintreten können und unser Leben völlig auf den Kopf stellen.

Shiatsu bietet hier die große Chance unseren Geist durch Körperarbeit beweglicher zu halten. Ist unser Körper beweglich, dann ist es auch unser

Geist. Flexibilität im mentalen Bereich bringt erfreuliche Lebensqualitäten mit sich.

An dieser Stelle möchte ich wieder eine Erfahrung aus einem meiner besuchten Seminare anführen. Es ging um die „Kraft der Worte“. Aber bekanntlich steht vor unseren Worten auch ein Gedanke, auch dann wenn sie unbewusst hervorspringen.

Die Aufgabe war bestimmte Eigenschaften, von Personen oder uns selbst, ins positive zu bringen, oder besser: Was verbirgt sich hinter so genannten negativen Eigenschaften?

Wenn ich zu langsam bin könnte das heißen, dass ich genau, gewissenhaft und sorgfältig bin. Bin ich starrköpfig, kann das hintergründig bedeuten: ich weiß was ich will und ich bin zielorientiert. Bin ich ungehalten, kann das auch ein Ausdruck von Aktivität und einem kritischen Geist sein.

So wie in diesen Beispielen kann man alle Dinge auch von anderen Seiten her betrachten und positive Gedanken tun uns allen gut.

Flexibilität im Denken bringt viel Spaß und Freiheit mit sich und die Möglichkeit in unserem ganzen Leben leichter und sorgenfreier zu sein.

Vielleicht ist es hilfreich uns und unseren Klienten klarzumachen, dass nichts im Leben nur schwarz oder nur weiß ist, und sie dabei zu unterstützen auch die Kehrseite der Medaille sehen zu können.

Wir Shiatsupraktiker haben durch unser vielfältiges Wissen über Gesundheitsvorsorge, Chi und die Philosophie des Yin und Yang einige Möglichkeiten die Entwicklung unserer Klienten zu unterstützen.

Als erstes sei die intensive Körperarbeit genannt, daran schließen sich ausgewählte Körperübungen an. Atemübungen sind ebenfalls manchmal sehr hilfreich, auch um bestimmte Körperregionen besser mit Energie zu versorgen.

Nachdem Nahrungsenergetik ein Schwerpunkt in der Shiatsuausbildung ist, haben wir auch da die Möglichkeit Wissen hilfreich anzuwenden.

Ich hatte eine Klientin, sie war über 60 Jahre alt. Sie kam zu mir mit vielen Verspannungen des Rückens. Aber das eigentliche Thema war, ihre Ernährung so auszurichten um sich selbst etwas Gutes zu tun. Viele Jahre lang hat sie sich nach ihrer Familie gerichtet war immer für sie da, jetzt war die Zeit reif für sich selbst zu sorgen. Sie ging jeden Morgen Frühstück, aß ihr neu entdecktes Vollkornweckerl, danach ging sie in den Sportclub. Zu Mittag nahm sie sich die Zeit nur für sich alleine zu kochen, das was sie gerne mochte. Auch ihre Familie versorgte sie weiter, aber es ging ihr dabei hervorragend, sie fühlte sich zunehmend wohler und zufriedener.

Nur eine kleine Idee von mir löste in ihr eine Welle von Entwicklung aus.

So etwas ist immer wieder möglich, mit unserem Wissensstand der natürlich aus unserer Ausbildung heraus entsteht, und unseren zusätzlichen Qualifikationen, die uns Praktiker selbst immer weiter entwickeln, und so das Beste für unsere Klienten möglich machen.

## **Erfahrungsberichte**

Shiatsu mit Babies: Jede Berührung ein kleines Fest, jeder sanfte Druck eine neue Erfahrung. Babies nehmen jede Situation voll und ganz in sich auf. Alle Geräusche die bei Shiatsu entstehen alle Spiele, die sich anbieten werden angenommen, aber auch genau geprüft. Die kleinen Finger und die kleinen Zehen sind besonders interessant, wenn sie neu entdeckt und plötzlich spürt. Das harmonische Shiatsu-Spiel mit der Mutter ergibt sich aus dem Bedürfnis des Babies. Das was einem fordernd entgegengestreckt wird nimmt man liebevoll an und bearbeitet es behutsam. So entsteht eine neue Einheit zwischen Mutter und Kind. Die Pausen zwischen den Berührungen werden von Mutter und Kind genutzt; einerseits ist hier Achtsamkeit am Werk und andererseits das Verarbeiten, Zurechtkommen und Reagieren. Ein harmonisches Spiel für beide Beteiligten und doch so fördernd, belebend, unterstützend und entspannend.

### Erfahrungsbericht eines 12 jährigen Jungen mit Shiatsu:

Ich könnte mich täglich hinlegen um Shiatsu zu bekommen. Die Berührung spüre ich „durch und durch“ am ganzen Körper. Shiatsu macht mich so lebendig und kribbelt überall. Am nächsten Tag habe ich Muskelkater, aber ich fühle mich trotzdem so angenehm und leicht.

### Erfahrungsbericht einer Frau nach drei Jahren mit Shiatsu:

Vor einigen Jahren lernte ich Shiatsu kennen. Ich begab mich in die Hände einer erfahrenen Praktikerin.

Anfangs war es für mich etwas komisch, weil ich nicht wusste, was auf mich zukommen würde. Doch nach dem ersten vertrauen und der beruhigenden Stimme der Praktikerin, konnte ich mich fallen lassen.

Ich spürte wie mein Körper bewegt und bearbeitet wurde und sich nach und nach Blockaden lösten. Ich spürte, dass etwas in mir zum Fließen kam. Manchmal war es wie ein Wasserfall, manchmal wie ein Fluss, der sich seine Wege erst suchen musste. Ab und zu tat es auch einmal weh. Je nachdem auf welchen Punkt oder Muskel gearbeitet wurde. Doch nach dem Ende jeder Behandlung fühlte ich mich leicht frei und beweglich. Nun freue ich mich auf jeden Termin und kann nur Danke sagen.

### Erfahrungsbericht eines Mannes nach zwei Jahren mit Shiatsu:

Es beginnt mit der Terminvereinbarung und der sich daraus ergebenden „inneren Vorbereitung“ auf meine „Stunde“. Man bereitet sich vor bzw. lässt sich auf den Termin ganz bewusst ein. Dem alleine kommt schon einiges an Bedeutung zu.

Vor der Trainingseinheit wird noch kurz die „Ist-Situation“ besprochen und dann geht's los.....

Die Shiatsu-Einheit selbst bringt Altes, Neues, Zukünftiges, je nach persönlichem Lebensabschnitt und Tagesverfassung oder kurzfristig Erlebtes, in Bewegung. Bewegung in Geist und Körper.

Für mich ist es ein immer wieder „andersartiges“ Erleben bzw. Erlebnis.

Mit dem Ende der Shiatsu-Stunde beginnt die (Aus-) Wirkung, fast immer begleitet von einem Gefühl der „Harmonisierung“ der einzelnen Körperzonen und Regionen. Geist und Körper sind wieder präsenter und spürbarer.

Nach ein bis zwei Tagen stellt sich manchmal ein Muskelkater ein, den man nicht für möglich gehalten hätte. Wird das Augenmerk auf ganz bestimmte Regionen bei der Shiatsu-Einheit gelegt, war es noch immer so, dass sich danach einfach wieder was „getan“ hat. Es kann ein „Aufbrechen von Mauern“ bewirken, ebenso wie ein „sich in Balance“ bringen, eine „Sichtbarwerdung“ von „Ballast“ bzw., ein Hinweis seinen Körper doch „zu bewegen“ und dadurch auch zu spüren.

Nie werde ich die Worte an mich vergessen, die nach einer Shiatsubehandlung so nebenbei gefallen sind: ...dieser Körper muss bewegt werden!

## Besonderheiten der verschiedenen Generationen

So wie über die Jahrhunderte gesehen jede Zeit ihre besonderen Vorlieben und ganz eigene Möglichkeiten und Chancen hat, die sich natürlich stark an ihr Umfeld gebunden sind, so haben alle Generationen von Menschen ihre speziellen und individuellen Bedürfnisse, aber auch Entbehrungen entwickelt. Unsere große Menschensuppe in der wir uns, ausgehend von Europa, bewegen, besteht aus der Kriegsgeneration, der Nachkriegsgeneration, der Konsum- und Wohlstandsgeneration und denen die unsere Fehler ausbaden müssen, die Young Generation.

Kollektive Erfahrungen bringen kollektive Muster mit sich. Diese kollektiven Erfahrungsmuster scheinen dann von der nächsten Generation gelöst beziehungsweise weiterentwickelt zu werden und zwar in einer Art und Weise, wie es die Vorgängergeneration niemals dulden würde. Das ist unser Dilemma, dass die eine Generation die andere nicht verstehen kann, weil nun mal nicht alles „verstanden“, über den Intellekt nachvollziehbar ist, und nachfühlen kann man oft nur das selbst Erlebte oder Erfühlte. Und alles andere bedarf eines schönen Wortes nämlich dem „Mitgefühl“. Mitgefühl ist Verständigung der Generationen über die Herzesebene, sowie Verständnis über den Intellekt.

Bekanntlicherweise hat schon vor tausenden von Jahren immer die ältere Generation über die Jüngere geschimpft und es waren immer dieselben Vorwürfe: Respektlosigkeit, Faulheit, wie soll das bloß weitergehen und: die Welt steht nicht mehr lange.

Es stimmt mich traurig, dass ich heute auch oft älteren Menschen begegne, die über die „heutige Jugend“ schimpfen, wobei sie selbst ebenfalls einmal „heutige Jugend“ waren, mit ihren Träumen, Dummheiten und harten Umständen des Lebens.

Wir alle haben ein enormes Potenzial, wenn wir bereit wären es zu nutzen um voneinander zu lernen. Wir Menschen wären unschlagbar, wir wären wieder eine Einheit in der nicht jeder für sich sein Süppchen kochen müsste, sondern eine große Suppe, die für alle da wäre. Die Trennung der Generationen scheint eine unserer „Zivilisationserkrankungen“, zu sein, denn sehen wir uns Naturvölker an, ist es tatsächlich möglich, diese natürliche Verbundenheit und Aufteilungen der Verantwortungsgebiete im sozialen Gefüge gemeinsam zu leben.

Wir haben unsere Generationenweisheit gegen Supermärkte, geregelte Schulen, Wolkenkratzer, gehobene Hygienestandards, Fernseher, Computer und moderne Klamotten eingetauscht. Ob man das einen Fortschritt nennen kann sei dahingestellt.

Nun lassen wir es mit der Philosophie gut sein, und wollen untersuchen was diese gesellschaftlichen Entwicklungen und Veränderungen für uns Körperarbeiter bedeuten.

Es hat jede Generation ihre ganz eigene Sensation. Als ich noch unerfahren war in meiner Shiatsuarbeit war für mich Mensch gleich Mensch: auf die Matte gelegt, durchgedrückt, verabschiedet. Aber nach vielen Jahren der Erfahrung in der Körperarbeit ist so etwas wie ein Generationenwissen entstanden. Das heißt jetzt nicht, dass jeder der zu mir kommt eine 0815 Generationsbehandlung abkriegt, nein, es ist vielmehr so, dass ich aus Erfahrung weiß, welche Generation eine Vorliebe für bestimmte Beschwerdebilder hat, warum sie während der Behandlung wie reagieren und wie die Nachwirkungen ausfallen könnten; aber auch Überraschungen sind jederzeit herzlich willkommen.

Das ist es was Shiatsu uns lehrt. Die Weisheit über das Leben, aber dennoch flexibel, und neugierig zu bleiben, denn am Ende ist nichts wie es scheint.

### **Kriegsgeneration:**

Menschen die den Krieg in irgendeiner Form miterlebt haben sind oft erstaunlich ruhig und haben die Gabe sich mit ihren Schicksalen abzufinden und entwickelten eine Standhaftigkeit, die sie immer weiter machen lässt. Ich habe kaum Menschen erlebt, die sonderlich gejamert hätten über ihre Umstände, sondern sie eher so annehmen wie sie sind. Auch ihre Ansprüche sind demnach nicht besonders hoch. Was hier allerdings gilt ist, dass man über bestimmte Dinge nicht spricht, die entweder nicht schicklich, nicht christlich oder tabu sind. Man versuchte vielerorts Gras über verschiedene seelische Qualen oder erfahrene Gewalttätigkeiten wachsen zu lassen.

Auch in der Körperarbeit sind diese Menschen sehr einfach gestrickt. Sie verlangen keine tief greifenden Erklärungen, hinterfragen auch nichts allzu eindringlich. Körperlich halten sie einiges aus, meistens gilt der Glaubenssatz: Es muss wehtun um zu heilen. Und sie sind für jede Berührung sehr dankbar. Was natürlich auch an ihrem hohen Alter liegt. Die Menschen der Kriegsgeneration sind heute um die 80 Jahre alt. Sie genießen es berührt zu werden, sind oft voller Schuldgefühle, dass ich „junger Mensch“ sie anfassen muss, das ist ihnen oft peinlich. Im Prinzip steht hier gar nicht die persönliche Entwicklungsarbeit des Klienten im Vordergrund, sondern eher die Vermittlung des Gefühls noch ein wertvoller Teil der Gesellschaft zu sein, der respektvoll behandelt wird. Eigentlich lerne ich persönlich von so alten Menschen immer wieder Demut. Die Arbeit mit alten Menschen ist eher ein Entwicklungsschritt für uns, die jüngere Generation.

Wer die Möglichkeit hat mit alten Menschen zu arbeiten, sollte diese besonders nutzen, diese Leute haben Geschichten zu erzählen...

### **Nachkriegsgeneration:**

Das sind die Menschen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren, die teilweise in der Kriegszeit noch Kinder waren, die aber als Erwachsene enorm zum Aufbau einer neuen Welt beigetragen haben. Diese Generation hat Armut und Entbehrung, harte Arbeit und verdienten Wohlstand miterlebt. Für diese Menschen war es wichtig etwas zu erschaffen, ein eigenes Heim, ein Auto, eine Familie sich Urlaub leisten zu können. Materialismus stand an erster Stelle, Gefühle sind oft auf der Strecke geblieben.

Besonders die eigene Person, die eigenen Bedürfnisse, Körpergefühl und Gefühl für sich selbst war kein Thema.

Viel Menschen der Nachkriegsgeneration kommen mit demselben Thema: Endlich einmal etwas für mich tun. Die Meisten haben arge körperliche Beschwerden, weil sie es nicht gewohnt sind frühzeitig auf Symptome zu reagieren. Hier kommt die großartige Entwicklung der Schulmedizin gerade recht, die gerne eine oder zwei Tabletten gegen alle Schmerzen hat.

In diesem Alter gibt es die richtigen „Arbeitsstiere“, die viel geleistet, hart gearbeitet haben, und oft an ihre Grenzen gegangen sind.

Im Shiatsu bedeutet das, wir haben eine Person vor uns, die möglicherweise vieles an ihrem Körper noch nie gespürt hat. Die meisten sind es nicht gewöhnt von fremden Personen in solcher Intensität berührt zu werden, wie es Shiatsu möglich macht. Bis jetzt haben sie alle Bewegungen ihres Körpers selbst kontrolliert, selbst „getan“ und das „Tun lassen“ muss erst erlernt werden.

Sich mit ihrem Körper und ihren Gefühlen zu beschäftigen ist für viele Personen diesen Alters neu. Auch die Eigenverantwortlichkeit spielt hier eine große Rolle, die oft und gerne abgegeben wird. Besonders Frauen stehen hier noch ganz kräftig unter der Autorität ihrer Männer. Diese Generation ist sehr stark gewohnheitsorientiert, „das war schon immer so“ ist hier ein weit verbreiteter Satz. Viele von ihnen möchten sich auf ihren hart verdienten Lorbeeren ausruhen, doch meist macht ihnen dann ihre Seele einen Strich durch die Rechnung. Denn kaum sind sie in Pension und können endlich mal tun und lassen was sie wollen, kommen auch schon die ersten Beschwerden, entweder körperlicher Art oder nervlicher Art. Rücken- und, oder Gelenkschmerzen sind hier weit verbreitet und so etwas wie ein Pensionsschock, Altersdepression oder vegetative Störungen ebenso.

Hier nützt es der Seele Raum zu geben ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln, besonders für den Körper, dem Zugang zum Jetzt. Zu spüren, dass man noch nicht zum alten Eisen gehört und dass da draußen noch ein Leben wartet, trotz aller Falten und Wehwehchen.

Hier gibt es nichts Besseres als Shiatsu, das den Zugang des Menschen zu sich selbst fördert. Allerdings habe ich die Erfahrung gemacht, dass diese Generation sich mit dem umsetzen von Tipps besonders schwer tut – „was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht“. Hier ist oft viel Geduld und Beharrlichkeit von Seiten der Praktiker nötig, aber es zahlt sich aus. Wenn diese Menschen jemals den Spaß an Bewegung und Körperarbeit gefunden haben, sind sie unaufhaltsam begeistert, und beginnen so etwas wie ein „Neues Leben“. Und so etwas mitzerleben ist ein Geschenk.

### **Konsum- und Wohlstandsgeneration:**

Das ist die Generation in der wir jetzt leben und aus der auch ich entspringe. Endlose Möglichkeiten der Information und Kommunikation. Schnelle Entwicklung aller Möglichkeiten, Flexibilität ist gefragt und der Geist wird immer freier. Nachhaltigkeit ist etwas in den Hintergrund gerückt, Fortschritt und Entwicklung stehen im Vordergrund. Leider bezieht sich unser Fortschritt eher auf die materielle Ebene. Mehr Computer, bessere Handys, schnellere Autos, Fertigteilhäuser, fertiges Essen leicht und einfach zubereitet, virtuelle Kommunikation, über seltsame Abkürzungen der Wörter lg, glg, etc. per Mail oder SMS. Menschlich gesehen muss man sagen: leider nicht viel gelernt. Es gibt mehr Gewalt in den Familien, mehr Überfälle, mehr Kriegsspiele denn eh und je. Ich erinnere mich noch daran als mein Sohn klein war und einer derjenigen wenigen war die doch eine Spielzeugpistole besaßen. Oh, was das oft für eine Aufregung der Eltern war, so etwas geht doch nicht!, schon gar nicht in einer Generation wo Kriegsspielzeug tabu ist. Und heute sitzen vor allem die Söhne dieser Leute stundenlang vor Bildschirmen, die von Gewalttaten nur so glänzen. Aber nein, das ist ja nicht echt...es ist ja nur ein Egoschooter... Also um das ganze zusammenzufassen, ist ein friedlicher Planet Erde wohl noch in weiter Ferne.

Gerade diese fehlende menschliche Komponente können wir Shiatsupraktiker besonders fördern. Wenn Menschen sich ihrer wahren Gefühle für sich selbst und ihrer ganz individuellen Bedürfnisse wieder bewusst werden, können sie zurück zur eigenen Natur finden.

Dieses „zurück zur eigenen Natur“ hat ja schon vor längerer Zeit einen waren Esoterikboom in unserer Generation ausgelöst, also die Sehnsucht nach Menschlichkeit, Mitgefühl und Frieden ist durchaus stark vorhanden.

Unser Körper ist außerordentlich gut geeignet ein Tor zu sich selbst zu sein und Körperarbeit wie Shiatsu leistet hier einen wertvollen Beitrag.

Die „Wohlstandsgeneration“ interessiert sich zunehmend für alternative Methoden. Heute muss man nicht mehr so viel Überzeugungsarbeit leisten wie einst. Die Mittvierziger lassen sich schon mal auf ein Experiment ein und sind auch offen für neue Erfahrungen, ganz besonders wenn es darum geht sich wohler und gesünder zu fühlen. Wie gesagt, hier begegnet uns mehr Offenheit und Bereitschaft an der eigenen Gesundheitsvorsorge zu arbeiten, auch finden Tipps hier öfter ein offenes Ohr.

Andererseits ist diese Generation aber auch sehr hin und her gerissen. Auf der einen Seite die Leistungsgesellschaft mit dem Druck und den vielen Vorteilen des Reichwerdens, und auf der anderen Seite der Ruf der inneren Stimme doch mehr in die Tiefe zu leben und weniger in die Breite. Diese Diskrepanzen führen oft zu Depressionen und Burn-out, weil der Schrei der Seele nach Veränderung, doch deutlich hörbar wird. Eine unserer neuen Zivilisationskrankheiten Burn-out entsteht meist aus einem „zu viel“ von allem. Zu viel Arbeit, zu viel Verantwortung, zu viel Familie, zu viel Freizeitgestaltung, zu viel Essen, zu viel Sitzen, zu viel... Und es bleibt das Einzige zu wenig: Ruhe. Um diesen Kreislauf zu unterbrechen reicht tatsächlich manchmal nur ein Wort. Dieses Wort heißt „Nein“. Nein zum „zu viel der Selbstzerstörung“.

Viele Beschwerden der Konsum- und Wohlstandsgeneration ergeben sich dadurch, dass Vieles viel einfacher geworden ist und wir Bequemlichkeit walten lassen können. Wir haben enorm viele Haushaltshelferchen, womit alles noch schneller, einfacher und sauberer wird, sodass wir uns nicht viel bewegen müssen, und vor allem unsere Fortbewegungsmittel haben sich stark dahingehend entwickelt unsere Trägheit noch mehr zu unterstützen. Aber auch hier haben wir eine Lösung gefunden, unsere beliebten Fitnessstudios. Damit wir uns nach einem anstrengenden Arbeitstag noch im Studio quälen können. Grundsätzlich sind wir Menschen dabei uns sehr viele unnatürliche Lebensweisen anzugewöhnen, teils weil Werbung und Wirtschaft ständig dahinter sind uns zu manipulieren, aber auch deshalb, weil wir selbst alles daran setzten unsere Intuition und unser Körpergefühl gegen Trägheit und Styropormahlzeiten einzutauschen.

Aus dieser Haltung heraus entstehen Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule. Kaum jemand um die vierzig ist ohne Rückenbeschwerden anzutreffen, und ich möchte betonen, dass diese nicht am Alter liegen, sondern meist an einer Verkümmernng des Bewegungsapparates. Unsere Couchhaltung haben wir zu schnell eingenommen, der Körper hatte evolutionstechnisch gesehen noch keine Zeit uns Polsterungen an der Rückseite wachsen zu lassen. Wie gesagt bei Menschen aus dieser Generation haben wir es oft mit Problemen zu tun, die aus einer zu geringen Haltemuskulatur und einer gleichzeitigen Überbeanspruchung der Menschen durch Stress kommen.

Das zweite sehr weit verbreitete Problem, an dem viele Menschen dieser Generation leiden, liegt in der Verdauung. Durch unsere tägliche „schnelle Küche“ und das Überangebot an verschiedenen Nahrungsmitteln ist unser Verdauungsapparat nicht mehr fähig alles zufrieden stellend aufzuarbeiten, was er eingefüllt bekommt. Vielmehr reagiert er oft mit

Empfindlichkeit und entwickelt Unverträglichkeiten und Allergien. Wir müssen uns nur die Zusätze und Inhaltsstoffe von den verschiedensten Nahrungsmitteln ansehen und wir werden feststellen, dass neben wirklich essbarem auch noch einiges aus der Chemiefabrik dabei ist. Verschiedenste Gewürze, Konservierungsstoffe und Farbstoffe und leider ganz oft auch versteckter Zucker und schlechtverträgliche Fette. Ein „normaler“ Erwachsener in unserer zivilisierten Welt nimmt pro Tag alleine über das Essen schon mindestens 100 verschiedene Stoffe in sich auf. Dann kommen noch Emotionen, Gedanken, Stress, Umweltgifte und Lärm dazu und – voila´, schon haben wir unseren Unverträglichkeitscocktail. Das mag jetzt etwas überzeichnet klingen aber wir sind tatsächlich täglich so vielen Reizen ausgesetzt wie noch nie zuvor, und wohl oder übel müssen wir Menschen damit zu Recht kommen, sie verarbeiten und verdauen.

Das nächste Thema unserer jetzigen Gesellschaftsstruktur ergibt sich durch den Kampf der Geschlechter. Es geschieht hier im beidergeschlechtlichen Bewusstsein sehr viel Verwirrung und Neuorientierung. Männer haben ihre Emanzipation versäumt, Frauen die ihre übertrieben, kein Stein bleibt auf dem anderen, keine vorgelebte Rolle unkritisiert.

Wir leben in einer Zeit des totalen Umbruchs, die das enorme Potenzial jeglicher Freiheit in sich trägt. Die Religionen vermischen sich genauso wie die Menschenrassen. Dieses Potenzial der Veränderung können wir mitnehmen in unsere Shiatsubehandlungen, nie zuvor war soviel Offenheit für Entwicklung vorhanden wie heute; wir Shiatsupraktiker dürfen die Menschen in ihren Prozessen begleiten und kollektives Bewusstsein dadurch möglich machen. Neues Eintauchen in vertrauensvolle Wandlung, fast wie ein Vertrauen in das allgegenwärtigen Dao in den Zeiten des Sturms.

### **Young Generation:**

Die Young Generation sind jene die nach uns kommen, die unsere Verfehlungen auszubaden haben. Diese jungen Menschen von heute haben eine ausgeprägte schnelle Auffassungsgabe, fügen sich nur noch schwer in vorgefertigte Konstruktionen ohne Widerstand zu leisten. Aber genau das ist es, was sie in ihrer Zukunft gut gebrauchen werden können. Sie haben ein besonderes technisches Verständnis und großteils ein verblüffendes Vertrauen in das Leben.

Viele unserer Kinder haben Ihre gesundheitlichen Beschwerden in Lunge (Asthma) und Haut (Neurodermitis). Das sind eben unsere Abgrenzungsorgane. Diese jungen Menschen brauchen mehr Raum, mehr Flexibilität Neues zu entwickeln und sich auszubreiten in unserer engen Gesellschaft. Einerseits bekommen sie keine Luft mehr und andererseits kennen sie keine Grenzen. Viele stammen aus der Zeit der antiautoritären Erziehung, haben keine Grenzen, keinen Rahmen in dem sie sich bewegen können, demnach fehlt ihnen auch oft die Sicherheit, und innere Stabilität.

Die Young Generation ist stark einem veraltetem Bild von Leistungsdruck ausgesetzt, demnach ist Mobbing unter Jugendlichen leider sehr weit verbreitet. Der Umgang mit Emotionen und soziales Lernen wird völlig vernachlässigt, die Eltern stecken in ihrem eigenen Wirrwarr und die jungen Menschen sind auf sich gestellt. Kaum gibt es noch verschiedene Generationen, die in einer Familie zusammenleben, um voneinander Lernen möglich zu machen. Jugendliche stecken oft in einem emotionalen Strudel fest.

Da kommt wieder Shiatsu ins Spiel, durch Körperarbeit können sich die emotionalen Wogen etwas glätten, man spürt seinen Körper wieder, spürt seine Grenzen, kommt zu seinen Stärken



zurück. Viel zu oft bekommen junge Leute zu hören, was an ihnen nicht funktioniert: sie randalieren, trinken zu viel Alkohol, haben zu schlechte Note, sitzen zu viel am Bildschirm.... Shiatsu bietet die Möglichkeit die Stärken zu spüren und die Defizits zu akzeptieren.

Leider findet die Young Generation in der Konsumgeneration keine besonders großen Vorbilder, deshalb fehlt die Orientierung an Idolen und sie holen sich imaginäre computeranimierte Helden in ihr Leben. Sehr traurig diese Sache und noch dazu weltfremd und ohne Erdanbindung. Körper-Arbeit und -Übungen wird erst von Jugendlichen immer belächelt, aber haben sie es erst einmal probiert sind sie fasziniert, können sich sehr entspannt Hingeben und genießen erstaunlich intensiv. Wenn ich in Schulen Gruppenworkshops mit Schülern mache, ist es spaßig mitzuverfolgen wie natürlich ihre gegenseitige Berührung stattfindet, wenn sie ihre Hemmungen erstmal überwunden haben. Die Meisten wollen nach Ende der Einheit gar nicht gehen, weil ein gemeinsames erleben von Wohlbefinden in der Gruppe etwas ganz besonderes ist. Viele unserer Jugendlichen stehen unter Dauerstress, das möchte man gar nicht glauben, und sich in der Schule einmal entspannen zu können ist eine total neue Erfahrung und sehr willkommen.

### **Babys:**

Auch Babys gehören eigentlich zur Young Generation. Ich möchte sie hier aber gesondert benennen, weil sie im Moment die kleinsten Erdenbewohner sind und dazu noch ganz wunderbare Geschöpfe. Sie entdecken jeden Tag das Leben neu und ihr Körper ist der Höhepunkt ihrer Entdeckungsreise. Shiatsu ist für Babys ein Erlebnis der besonderen Art, nicht nur Zuwendung und Aufmerksamkeit alleine sondern ein Abenteuer. Jeder Berührung folgt eine Resonanz die nie ein und dieselbe ist. Jedem Druck folgt eine Reaktion die aus der natürlichen Tagesverfassung heraus entsteht. Eine Shiatsubehandlung mit Babys mitzuerleben gehört zu den wertvollsten Erfahrungen jedes Shiatsupraktikers. Es ist ein kleines Wunder.

Babys werden durch Shiatsu in ihrer Entwicklung auf allen Ebenen unterstützt. In ihren sensorischen, motorischen Fähigkeiten, in ihren Bewegungsabläufen und natürlich im harmonischen Fluss von Chi. Diese kleinen Geschöpfe reagieren sehr sensibel auf den emotionalen Zustand ihrer Eltern und ihrer Umgebung. Zorn, Angst oder Sorgen der Mutter kann sie ganz schön aus ihrer Harmonie bringen. Deshalb kann so ein schönes ausgleichendes spielerisches Shiatsu alles wieder ins Lot bringen. Auch Schlafstörungen und Bauchschmerzen der kleinen Schätze können sich wesentlich bessern.

Die Babys der neuen Zeit bringen schon einige Fertigkeit mit, die sich in meiner Generation erst langsam entwickelt haben. Die „neuen“ Babys sind sehr aufmerksam, haben eine enorme Auffassungsgabe und sind in ihrer Entwicklung wesentlich rascher. Man bekommt das Gefühl als würden sie schon nach der Geburt genau wissen was sie hier auf der Erde zu tun haben. Sie bringen große Klarheit und Selbständigkeit mit.

Ich denke sie sind gut auf ihre Zukunft vorbereitet und wenn sie angemessen von uns unterstützt werden können sie ihr volles Potenzial zum Wohle aller nutzen.

## Zusammenfassendes Schlusswort

Ich biete immer wieder einmal gerne „Shiatsu zum Kennenlernen“ an. Dabei können Leute gratis oder zu einem kleinen Unkostenbeitrag eine Shiatsubehandlung mit umfassender Information in Anspruch nehmen.

Das Angebot gibt es in meiner Praxis oder in großen Einkaufszentren und bei Veranstaltungen wie „Festival der Sinne“ oder Gesundheitsmessen.

Die Resonanz der Leute, die sich hier behandeln lassen ist sensationell.

In meinen 15 Jahren Erfahrung kam mir keine einzige Person, die etwas Negatives über Shiatsu gesagt hat unter. Die Rückmeldungen sind durchwegs sehr ermunternd, bestätigend und teilweise freudig verblüffend.

Allen Menschen sagt diese einzigartige Form der Körperarbeit etwas Bestimmtes.

Hingegen lange Erklärungen und Ausführungen mit Worten sind nahezu unverständlich und oft Zeitverschwendung.

Shiatsu spüren ist der Hit für alle!

Wie Menschen sich , mitten in einem sehr frequentierten Einkaufszentrum, einfach auf den Boden legen, und sich dabei noch entspannen und aufmerksam spüren können, war für mich eine grandiose Erfahrung der besonderen Art.

Shiatsu ist nicht nur der Hit weil es gut tut, sondern man kann es auch überall und sofort anwenden.

Shiatsu geben heißt immer und in jeder Lebenssituation auch Shiatsupraktiker zu sein. Da führt kein Weg vorbei.

Um sofort und überall anwendbar zu sein hat Shiatsu den einen Pluspunkt, dass man mit Bekleidung arbeiten kann. Auch wenn enge Hemden und Hosen die Bewegungsmöglichkeiten einschränken, gibt es im Shiatsu noch eine Vielzahl anderer Techniken zur Auswahl, die trotz aller Behinderungen, wirksam sind. Der zweite große Vorteil ist, dass wir in unterschiedlichsten Positionen behandeln können. Ist die liegende Position für den Klienten nicht möglich, können wir im Sitzen, sogar im Stehen oder an einen stabilen Untergrund gelehnt arbeiten können. Der Kreativität sollten hier keine Grenzen gesetzt werden. Die Definition, Shiatsu sei nur dies oder das, schiebt unserer Kreativität einen Riegel vor. Ein Riegel ist gleich bedeutend mit einer Blockade, wo Energie nicht weiter fließen kann. Nehmen wir aber die Einstellung zur Hand, dass Energie sich in ständigem Wandel und Veränderung bewegt, werden viele Mittel und Wege möglich.

Nicht immer muss, aus der Örtlichkeit wo wir behandeln, ein großes Ritual gemacht werden, Spontaneität ist oft wirkungsvoller als eine passende Umgebung.

Nach zehn Stunden „Shiatsu zum Kennenlernen“ als Praktiker nach Hause zu gehen, mit dem Ergebnis mindestens fünfzehn Menschen ein entspanntes Lächeln ins Gesicht gezaubert zu haben und ihnen eine Erfahrung der besonderen Art vermittelt zu haben, löst bei mir einen hohen Grad an Zufriedenheit und Gleichmut aus.

Ein großer und schöner Beitrag zum Weltfrieden, aus globaler Sicht, und als persönlicher Erfahrungswert absolut zu empfehlen.

Sicher ist, dass Shiatsu Jung und Alt begeistert, in jeder Lebenslage hilfreich sein kann und jeden einzelnen Menschen in seiner ganz persönlichen Entwicklung unterstützen und begleiten kann.

Shiatsu „berührt“ immer, ganz egal in welcher Position, in welcher Umgebung oder in welcher Lebenslage.

Man könnte sagen Shiatsu ist auch ein Werkzeug zur Unterstützung unserer täglichen Selbstheilung und Lebenspflege.

Bewegung, Ruhepausen und Körperarbeit sollten für uns alle so etwas werden wie Zähneputzen. Ein tägliches Ritual. Einer meiner Lieblingsautoren hat dem Zähneputzen einen sehr schönen und respektvollen Namen gegeben. Er nannte es: Die weißen Berge erklimmen! Und wenn „das Kind einen Namen“ hat, dann ist Aufmerksamkeit und Achtsamkeit immer mit dabei. Unseren Handlungen Namen oder Titel zu geben, schenkt ihnen die volle Aufmerksamkeit. Das bringt uns in die Gegenwart, macht unsere Tat zu etwas Besonderem und gibt ihr einen sinnvollen Hintergrund.

Selbstmassage, bei der man seinen ganzen Körper abklopft um Meridiane und Chi in Bewegung zu bringen, könnte heißen: Der Musik des Körpers lauschen!

Wir können auch unseren Körperübungen Namen geben. Ich mache eine sehr schöne Übungsabfolge die sich wie folgt nennt: Der Storch belebt seine Beine! Das ist eine Abfolge von Übungen, bei der man auf einem Bein steht und das andere Bein abwechselnd in verschiedene dehnende und haltende Positionen gebracht wird. Das stärkt die Hüfte als Basis unserer Aufrichtung, das Hüftgelenk wird beweglicher, durch die Aufmerksamkeit zirkuliert Chi und Blut ausreichend in Beinen und Becken und gleichzeitig ist es eine Konzentrations- und Koordinationsübung.

Eine andere Übung heißt: Mir den Rücken stärken! Eine Übungsabfolge bei der Rücken und Wirbelsäule gestärkt und mobilisiert werden.

Alleine der Name einer Übung hat schon Kraft in sich, sie wird zu etwas Besonderem, wir merken sie uns leichter und erinnern uns gerne selbst immer wieder daran.

Eine weitere Möglichkeit durch Benennung unserer Handlungen besteht darin, auch unangenehme Tätigkeiten interessanter und freudvoller zu machen. Geschirr abwaschen könnte heißen: Im seichten Wasser tauchen! Dabei kann man die Musik der Gläser und Töpfe bewusst hören und die Farben, die das Spülmittel in Wasser und Schaum zaubert wahrnehmen und so weiter. Schon wird der Abwasch zu einem schönen Erlebnis.

Muss man das Stiegenhaus aufzuwischen kann das heißen: Die grauen Steine zum Glänzen bringen!

Wir können auch unsere Shiatsupositionen benennen oder Shiatsu damit für Kleinkinder spielerisch interessant gestalten. Kleine Kinder lassen sich gerne auf eine „Fahrt mit dem Segelboot“ Rockingtechniken, wiegender Druck am Körper, „Teig kneten und ausrollen“, „Pizzabacken“ oder eine „Zugfahrt“ ein. Welche Techniken dann hinter den Namen stehen können überlasse ich der Fantasie des jeweiligen Shiatsupraktikers.

Ich denke ich konnte unzählige schöne Gedanken und Beispiele dafür anführen warum Shiatsu eine Quelle der Gesundheit und Entwicklung für Geber und Nehmer ist. Alleine das Aufschreiben der Besonderheiten von Shiatsu hat mich wieder ein großes Stück tiefer in mein „Shiatsuleben“ eintauchen lassen. Meine Motivation besteht weiterhin darin mir selbst und anderen Menschen Gutes zu tun, neue Mittel und Wege zu finden Körpererfahrung und Bewusstheit im täglichen Dasein zu verankern.

Im hier und jetzt haben wir alle Möglichkeiten der Kreativität und Freiheit und der Rest besteht aus „Vertrauen“!

## Quellennachweis

Ohashi`s Buch der Körperarbeit

Bruce Frantzis: Die Chi Revolution

John C. Parkin: Fuck it! Loslassen, Entspannen, Glücklich sein

Marshall B. Rosenberg : Gewaltfreie Kommunikation, Eine Sprache des Lebens

Eckhart Tolle : Leben im Jetzt

Aljoscha Long, Ronald Schweppe: Nicht anstrengen...leben!  
Das Dao des Alltags